

Håndball for alle



Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

handball.no

Barnehåndball

Tips og retningslinjer for ledere med ansvar for håndballspillere i alderen 6-12 år

Barnehåndballens viktigste verdier

Over 134 000 håndballspillere – både gutter og jenter – deltar hver uke i aktivitet i våre ca 900 klubber. Håndballen utgjør slik et av de aller viktigste fritidstilbudene til barn, unge og voksne landet over, og er en svært viktig samfunnsaktør. Mer enn halvparten av disse tilhører aldersgruppen 6-12 år, det vi regner som barnehåndball.

For å tilrettelegge for mer og bedre håndballaktivitet for barn, mener vi det er viktig at klubben er bevisst sin rolle og har klare retningslinjer som følger noen hovedprinsipper. Disse prinsippene presenterer vi her etter tur:

Håndball for alle

NHFs visjon er "Håndball for alle", og det er et mål at så mange som mulig driver med håndball og opplever trivsel og glede med idretten, uavhengig av ferdigheter, fysiske begrensninger, kulturell bakgrunn, eller andre faktorer.

Det er også et mål at alle får utfordringer som står i forhold til den enkeltes ønsker og forutsetninger, slik at både de som har kommet lengst og de som har kommet noe kortere opplever mestring og utvikling. Å gi et differensiert tilbud til alle er en utfordring i seg selv, men må være et naturlig mål hver dag på trening og i kamp. Flere tips til differensiering finner du senere i dokumentet.

Barnehåndball skal være sosialt

Lagidrett er en fantastisk mulighet til å dyrke vennskap og knytte sterkere sosiale bånd mellom barn, både som en del av en spillergruppe og et fellesskap også utenfor banen. Det sosiale ved håndballen er kanskje den viktigste grunnen til at barn er med i idretten, dette aspektet er det derfor viktig å vektlegge som trener, lagleder og forelder.

Foreldreengasjement rundt laget er en nøkkelfaktor slik at flere enn trenere og lagleder har ansvar for samhold og miljø. Lagånd bygges gjennom aktiviteten på trening og i kamp, hvor alle jobber sammen mot felles mål, men også på reiser, turneringer og turneringer.

Barnehåndball skal være trygt

Alle skal vite at de er velkommen på håndballaget, og ingen skal holdes utenfor fellesskapet. Som har du også et ansvar at ingen blir utstøtt eller mobbet på laget, og at alle på laget vet at det nulltoleranse for mobbing.

Alle barn trenger oppmerksomhet, og noen trenger mer enn andre; Bruk tid på å snakke direkte med den enkelte med jevne mellomrom slik at alle føler de blir sett, verdsett og ivaretatt.

BEGEISTRING
INNSATSVILJE
RESPEKT
FAIR PLAY
HÅNDBALL FOR ALLE

“MER AKTIVITET OG FLERE BALLBERØRINGER PER SPILLER BØR ALLTID VÆRE ET MÅL”

Barnehåndball skal være fokusert på lek og utvikling

Håndballaktivitet for barn skal være mer prosessorientert enn resultatorientert. God, langsiktig og helhetlig utvikling baseres på prinsippet om at alle skal være i aktivitet så stor del av tiden som mulig, med stort fokus på stafetter, balleker, morsomme konkurranser og ikke minst: mye småspill.

Det bør ikke legges vekt på innøving av trekk og andre øvelser med få ballberøringer, men heller på utvikling av ballfølelse, teknikk, koordinasjon og samspill gjennom lekende øvelser. Mer aktivitet og mange ballberøringer per spiller bør alltid være et mål.

Håndball for barn skal ikke være vanskelig – verken for trener eller spiller – men krever mer av deg som aktivitetsleder og organisator enn som fagperson i håndball.

Fair Play

Fair Play er en kjerneverdi i håndballidretten, både på og utenfor banen, og alle har et ansvar for å vise respekt for hverandre og sørge for at alle har gode opplevelser med håndballen.

De beste idrettsutøverne er svært ofte de som også er gode til å bygge opp andre og gi positive tilbakemeldinger. Kanskje er det fordi de som er flinke til å støtte andre får ros og tilbakemeldinger i retur?

Som voksen i klubben har du et ansvar for å bidra til en kultur hvor alle blir respektert som mennesker, enten de er

spillere, trenere, dommere eller foreldre. De mest effektive arbeidsmiljøene er de som kjennetegnes ved en felles forståelse for at ros er viktigere enn ris, og det er ingen grunn til å tro at det er annerledes i en håndballklubb.

Fair Play handler om hvordan vi opptrer overfor hverandre på trening og i kamp, men er også viktig utenfor banen. Fair Play handler til syvende og sist om toleranse og menneskeverd. Ved å gi barna opplæring i grunnleggende respekt for andre gir du dem en god lekse for livet.



Håndballunger på trening

“ORGANISER MYE AV TRENINGEN I MINDRE GRUPPER”

Hvordan skal vi tilrettelegge for aktivitet på trening hvor *alle* lærer og er i flyten? Dette bør være et naturlig spørsmål å stille når treneren planlegger ettermiddagsøkten med guttene eller jentene.

Treningsøktene bør være varierte og samtidig holde fokus på innlæring av ferdigheter over tid. Det bør også legges opp til treninger med både enkle og mer utfordrende øvelser, slik at alle får tilpasset aktivitet.

Generelt mener vi at treningsøktene skal tilrettelegge for allsidig læring, og hver trening bør inneholde følgende punkter i omtrent like store deler:

- *Individuelle balløvelser:* Ballbehandling og teknikk
- *Basisøvelser:* Balanse, koordinasjon og bevegelse
- *Kast og mottak*
- *Småspill:* To mot to, tre mot to, tre mot tre, og så videre

Som trener bør du organisere mye av treningene i mindre grupper, og du kan sette sammen smågruppene slik at spillerne over tid får trene sammen med spillere som er kommet kortere, like langt og lengre i utviklingen i omtrent like stor deler.

Gjennom å sette sammen differensierte smågrupper på trening bidrar du til at alle spillerne opplever både mestring og utfordring, og dermed lærer mer. Merk at gruppesammensetningen bør variere, og at alle spillere skal være like viktige.

Planlagte økter er en forutsetning for å kunne lede treninger hvor spillerne trives og vokser

med oppgavene. Hver trening bør ha en rød tråd, og treneren bør også over tid ha en plan for hva laget skal arbeide med.

Mest mulig aktivitet og minst mulig kø må uansett alltid være en fast tommelfingerregel. Barn er utålmodige og ønsker fart. Som leder er det dessuten viktig å kommunisere mer ved å vise enn å forklare øvelsene.

For å gjøre hver trening bedre enn den forrige, kan du bruke noen kontrollspørsmål for å evaluere økten og ledelsen av den. Kan du svare ja på alle spørsmålene i sjekklisten under, har du gjort en meget god jobb.



Trenerens sjekkliste for økten:

- ✓ Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsene?
- ✓ Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek?
- ✓ Fikk spillerne brukt mye tid med ball med mange ballberøringer?
- ✓ Hadde vi fokus på innlæring av kast- og mottaksferdigheter?
- ✓ Brukte vi mye tid på småspilløvelser?
- ✓ Hadde vi øvelser med ulike vanskelighetsgrader?
- ✓ Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse?
- ✓ Var vi flinke til å vise øvelsene for spillerne?
- ✓ Ble alle spillerne snakket med direkte minst én gang i løpet av økten?

På kamp

Å spille håndballkamper er det aller gøyeste for både barn og voksne. Kampene er høydepunkt hvor spillerne skal få vist frem alle ferdighetene de har trent på, og er dermed en gylden mulighet til å oppmuntre til videre innsats og utvikling.

Ordet lagleder i teksten under omfatter den som leder laget under kamp.

Barnehåndballen er delt opp i følgende konkurranseformer:

- **6-9 år: 4'er håndball**
- **9-10 år: 5'er håndball**
- **11 år: 6'erhåndball**
- **12 år: 7'erhåndball**

For at alle skal få spille så mye som mulig, bør det meldes på flere lag så langt det er mulig. Har man 14 spillere på Gutter 12- laget, meld på to lag og bruk muligheten til å la noen spillere delta på begge lagene.

Det aller viktigste som lagleder i kampsituasjon er å legge større vekt på prestasjoner enn resultater. At en spiller tør å prøve en ny finte kan være vel så viktig som at han lager mål. For andre spillere kan det være en stor prestasjon å tørre å skyte. Som lagleder av laget er det viktig å oppmuntre til at hver enkelt utfordrer sine egne grenser og gi ros til alle gode forsøk. Noen viktige tips til godt lagledervett:

□ Det skal være moro å spille håndball. Jevne kamper er artigst, og ingen bør vinne med mer enn ti mål.

□ Lagleder fra begge lag har ansvar for at kampen blir jevn og artig for begge lag.

□ Alle på laget skal være med i spillet og alle bør spille omtrent like mye. Oppmuntre også de som har kommet kortest i utviklingen til å score mål.

□ Noe av det artigste for spilleren, er å score mål. Lagleder på begge lag har ansvar for at begge lag har mål ved kampslutt. Dette kan for eksempel gjøres

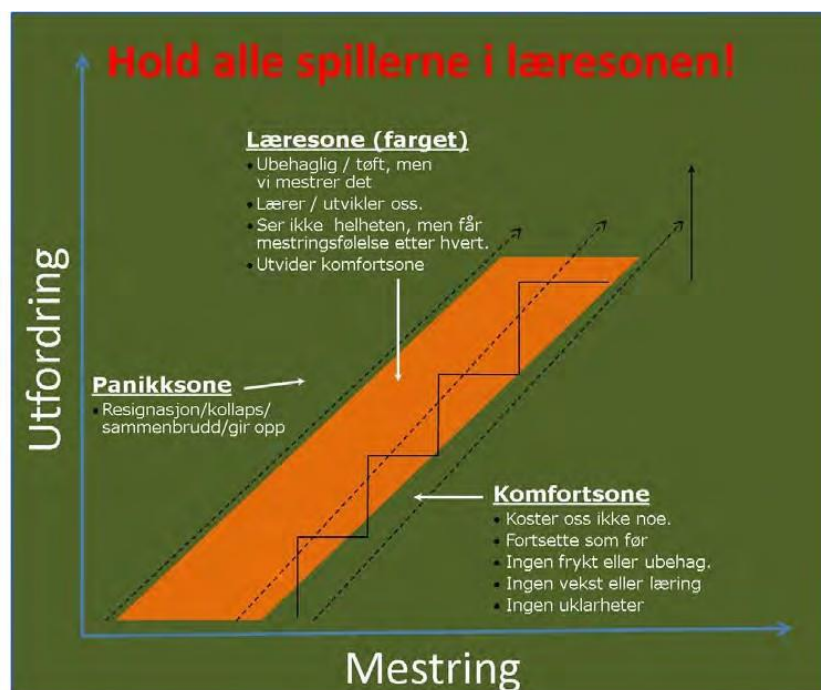
gjennom rulling på laget.

□ Gi de beste spillerne utfordringer/oppgaver, som å spille fri andre, spille på nye spilleplasser, lære dem finter som de må bruke før de skyter osv.

□ Gi ros for gode prestasjoner, fremgang og forsøk, ikke bare resultater.

□ Innbytterne skal også ha det artig. Det heies og ropes når vi sitter på benken.

□ Alle spillere og ledere hilser på motstanderen før kamp, og vi takker hverandre for kampen etter kampslutt.



Mer og bedre aktivitet i klubben

Differensiering og spillerutvikling

Topping av lag skal ikke forekomme i barnehåndballen, og langsiktig utvikling skal alltid være viktigere enn kortsiktige resultater. For å skape denne utviklingen er det viktig at alle som er med får et tilpasset og differensiert tilbud i klubben.

Flertallet som er med deltar fordi de ønsker å ha det gøy sammen med venner og klassekamerater og skal ha et tilbud ut fra dette. For at spillere som ønsker noe mer med håndballen skal få et tilpasset tilbud, er det viktig at spilleren får mulighet til å trene og spille med eldre lag *i tillegg til* sitt eget.

Dersom forutsetningene er til stede for det, kan også laget melde seg på en årsklasse over sin egen for å få ekstra utfordringer. Det er også mulig å tilrettelegge for *frivillige* ekstratreninger på tvers av lag, eller andre fellestiltak som går over lagsgrenser. Dette er det vi kaller god differensiering.

Differensiering og hospitering må styres av klubben!

De aller beste spillerne trener 10 000 timer før de er 19 år; de fleste av disse timene er egen trening. Det viktigste treneren og klubben kan gjøre for å også skape god spillerutvikling er å sikre at spillerne synes det er gøy å trene, gi muligheter til å også delta på eldre lag, og i tillegg stimulere til mye egenaktivitet.

Gøy med håndball... også for gutter

Det er et mål å rekruttere og beholde flere gutter i håndballen. Vi mener derfor at alle klubber også bør ha tilbud til gutter, og et spesielt fokus på denne målgruppen i rekrutteringsarbeidet. Klubbens sportsplan bør

legge vekt på at det skal være like naturlig for gutter å drive med håndball som det er for jenter.

Gutter ønsker i all hovedsak det samme som jenter, nemlig å delta i en morsom aktivitet sammen med venner hvor aktiviteten er tilpasset deres eget ferdighetsnivå og utvikling. Vi anbefaler derfor at klubben har egne tilbud og lag for gutter, slik at spillerne opplever mestring og utfordring på rett nivå. Ønsker klubben å rette spesifikt fokus mot guttehåndball, kan dere kontakte regionen for hjelp og råd.



Inkludering

Håndballen skal være en arena for alle, og vi har nulltoleranse for mobbing og rasisme. Personer med nedsatt funksjonsevne skal, i størst mulig grad, være en del av den ordinære aktiviteten i klubbene. Her kan dispensasjonsreglementet brukes, for å tilpasse tilbudet best mulig til den enkelte utøver.

Utviklingshemmende

Vi har etter hvert mange klubber som tilbyr håndball for utviklingshemmede (HU-lag). Dette er et tilrettelagt tilbud for alle aldersgrupper. Det jobbes kontinuerlig med å opprette nye lag og få flere unge spillere med. For disse lagene organiseres det egne serier og aktivitetsdager i regionene. Landsturneringen er en årlig turnering for HU-lagene, i samarbeid med fotballforbundet. Se mer om dette under «Inkludering» på vår hjemmeside.

Fargerik håndball

Vi ønsker å øke andelen barn og unge med minoritetsbakgrunn i håndball, med spesielt fokus på jenter. Et viktig virkemiddel i arbeidet med å inkludere flere barn og unge med

minoritetsbakgrunn er å involvere foreldrene i idrettsarbeidet i klubbene.

Idretten er den største frivillige sektoren i samfunnet og er en viktig inngang til læring av språk, kultur og fellesskap. God kommunikasjon og informasjon om frivillighet og dugnad kan være ett tiltak, og NHF har informasjonsmateriell på flere språk tilgjengelig.

Håndball er en glimrende arena for å drive godt inkluderingsarbeid, og klubbene skal få hjelp fra regionen til å utvikle et tilbud som i enda større grad tar vare på flere.



“TOPPING AV LAG
SKAL IKKE
FOREKOMME I
BARNEHÅNDBALLEN”



Foreldreengasjement

Klubbene er drevet på frivillighet og dugnad, og omtrent 35 000 frivillige ledere jobber hver uke for at barn, unge og voksne skal ha et godt håndballtilbud.

Denne innsatsen skal det settes stor pris på, og ved å gjøre NHFs Foreldrevettregler kjent kan det bygges enda større engasjement og frivillighet.

Foreldrevettregler

Lær dem utenat, så slipper du å gjøre barna dine flau

- Møt opp på trening og kamper – barna ønsker det
- Gi oppmuntring til alle spillerne under kampen
- Gi oppmuntring i både medgang og motgang – ikke gi kritikk
- Hjelp barnet ditt til å tåle både seier og tap
- Støtt dommeren – ikke kritiser dommeravgjørelser
- Respekter lagleders bruk av spillere
- Vis respekt for det arbeidet klubben gjør – tilby din hjelp
- Husk at det er barnet ditt som spiller håndball – ikke du

Det gode vertskapet

Mange klubber har en Fair Play-vert til stede på alle kamparrangement. Fair Play-verten er et viktig tiltak for å skape trygge og gode opplevelser for alle deltakere, og betyr mye for gjestenes inntrykk av klubben. Verten i den gule vesten er som regel en forelder / foresatt fra laget som har arrangøransvar for dagen, og har blant annet følgende oppgaver:

- Ønske alle gjester velkommen til hallen og være tilgjengelig ved spørsmål
- Ta spesielt imot dommere og gjerne servere kaffe og frukt til disse
- Vise dommere og bortelag til garderobes og hjelpe til med praktiske problemstillinger
- Dele ut Foreldrevettregler til publikum
- Ønske dommere, lag og publikum vel hjem etter kampslut



Utdanning og kompetanseheving

For trenere og ledere tilknyttet barnehåndball er det mange relevante kurs som kan arrangeres enten i klubblokalet eller i nærområdet (svært gjerne i samarbeid med naboklubber). Ved å bruke regionens utdanningstilbud bevisst og aktivt kan klubben få tilrettelagt bade temakvelder på en ettermiddag og lengre kurs.

Gjennom utdanning får du en større trygghet i din rolle som trener og leder, mange viktige tips og øvelser å bruke i trening, og ikke minst en mulighet til å møte andre

med felles interesse som man kan utveksle erfaringer og kunnskap med.

Dersom du ønsker å styrke din kompetanse for å gi barna et enda bedre og mer tilpasset håndballtilbud, ta kontakt med utdanningskontakten i klubben, som videreformidler ønske om og behov for kurs til regionen. Les mer om trenerutdanning på www.handball.no

Det er også mye fagmateriell som er tilgjengelig både i bøker og på nett. Vi anbefaler

å gå inn på NHFs offisielle hjemmeside, www.handball.no å velge «Håndballtrening». Her vil du få tilgang til en mengde fagstoff som kan være til hjelp og inspirasjon i treningshverdagen.

I tillegg til kursaktivitet er "møteplasser i klubben" et viktig stikkord for å bygge kompetanse og trygghet blant de ulike funksjonene som skal sikre at spillerne får være med i en god aktivitet. Noen tiltak som kan være viktige i klubben:

Trenermentor

En fagperson med praktisk ansvar for trenerutvikling i klubben.

Trenermentoren kan ha ansvar for både trenerforum og oppfølging av trenerne på trening gjennom å gi tilbakemeldinger og tips til hvordan trenerne i klubben kan gjøre treningene bedre.

Vi anbefaler klubbene å ha egen trenermentor med ansvar for barnehåndballen.

Trenerforum

Å ha jevnlige fagsamlinger for trenerne hvor en setter ulike tema på agendaen, utfordrer noen til å innlede, og utveksler erfaringer er en strålende måte å skape et fagmiljø på.

Også her anbefaler vi å ha egne møteplasser for trenere i barnehåndballen, og at klubbens trenerforum følger et årshjul med ulike tema som er viktige for trenerne.

Foreldrekontakt- / Oppmannforum

Foreldrekontaktene er ofte de viktigste kontaktpunktene mellom styret og lagene, og har som oftest mange oppgaver som de ønsker tilbakemeldinger på og erfaringsutveksling rundt.

Kontaktpersonene på lagene kan også utfordre hverandre på å tilrettelegge sosiale tiltak rundt sitt lag, noe som er svært viktig for å beholde spillere og foreldre.

Ti tips til utvikling av barnehåndballen i klubben

“TILRETTELEGG FOR GODE FAGMILJØ I KLUBBEN”

1. God barnehåndball-aktivitet krever kompetanse og trygghet på klubbens roller – Prioriter alltid leder- og trenerutvikling høyt på klubbens handlingsplan.
2. Barnehåndballen er den største målgruppen i de aller fleste klubber – det bør derfor være egne ledere med ansvar for barnehåndballen i klubben.
3. Vær nøye med presentasjonen av klubben – Involver foreldre så tidlig som mulig og sørg for at alle er innforstått med klubbens organisering og retningslinjer.
4. De fleste trenere rekrutteres fra foreldregruppene – Sørg for at det er flere trenere rundt hvert lag slik at alle spillerne får nok oppfølging og oppmerksomhet.
5. Sikre at det også er flere personer rundt laget med klare instruksjoner og ansvar for det administrative og sosiale.
6. Tilrettelegg for gode fagmiljø og trenerfora for trenerne i barnehåndballen.
7. Sørg for jevnlig møteplasser og god kommunikasjon mellom styret / barnehåndballgruppen og lagledere, oppmenn og foreldrekontakter.
8. Kamparrangement i håndball skal være morsomme og positive for alle – Ha en Fair Play-vert fra foreldregruppene på plass på alle arrangement i hallen.
9. God håndballaktivitet kan organiseres på små flater – Bruk gymsaler aktivt og vær bevisst på oppdeling av bane i hall
10. Det finnes mye kunnskap og erfaring i både region og andre klubber – Bruk de aktivt!

For mer info om Klubb utvikling, se «Utvikling» på www.handball.no



Håndballtrening på nett

Ved å gå in på NHFs offisielle hjemmeside www.handball.no og velge *Håndballtrening*, får du tilgang til en mengde fagstoff til bruk i hverdagen. Du vil finne alt fra enkle øvelser til ferdige øktplaner.

Vi oppfordrer alle til å bruke sidene aktivt – det vil glede jentene og guttene i klubben!

The screenshot shows the 'Håndballtrening' section of the NHF website. At the top is a large image of a handball player in a white jersey with arms raised, surrounded by other players in blue jerseys. Below this is a navigation menu with icons and labels: 'SPILLERUTVIKLINGSTRAPP', 'BARNEHÅNDBALL', 'FAGARKIVET', 'HÅNDBALLTRENEREN', and 'SKUDDSKOLEN'. A 'SE FLERE TEMA' button is also present. The main content area features four tiles: 1) 'HÅNDBALLTRENING' with the subtext 'Siden for deg som er glad i håndball!'; 2) 'Hva finner du på sidene?'; 3) 'UKAS TRENINGSTIPS Linjespill' for 'UKE 21'; 4) 'Go' og skadefri' showing a hand holding a black sock. At the bottom right, there are logos for 'SKADEFRI' and 'XPS network'.

Turneringer – Et viktig virkemiddel

Å reise med laget på turneringer bidrar både til å styrke samholdet, og å skape mer aktivitet for spillerne samt å utvide sesongen. Vi anbefaler å legge inn turneringsspill i perioder det ikke spilles seriekamper, og at laget har minst én turnering per sesong hvor man reiser bort sammen. Det er også svært positivt å reise bort sammen med flere lag fra klubben og på den måten bryte ned lagsgrenser og bygge en større klubbfølelse. Hva er vel flottere enn glade barn på tur med klubbdressen på hele tiden? Oversikt over turneringer i hele landet finner du på www.handball.no

Seks øktforslag for barnehåndball

Vi presenterer her seks forslag til økter for deg som leder og trener barn i alderen 6-12 år. Disse øktene skal kunne tilpasses ulik alder og ulikt nivå, og er eksempler på godt differensierte og fokuserte treninger. Disse øktene skal også kunne gjennomføres på små arealer, noe de fleste lag i målgruppen forholder seg til i hverdagen.

Det vil alltid være viktig å prøve ut nye øvelser med laget, og teste hvordan man som leder kan tilpasse dem til de forutsetningene spillerne har og hvor godt de mestrer de nye oppgavene. Stort sett alle håndballøvelser kan tilpasses slik at noen spillere mestrer noen deler av øvelsen, mens andre mestrer større deler. Selv om det er store forskjeller hvor langt i utviklingen spillerne har kommet, kan det med variasjon og repetisjon tilrettelegges for god læring for alle.

Det finnes flere måter å gjøre en øvelse lettere eller vanskeligere på. Her er noen viktige eksempler på variasjoner:

- Med eller uten press/motspillere
- Med eller uten ball
- Med høy eller lav fart
- "Tørrtrening" eller konkurranse
- Med oppspill eller med ball i hånd
- Flere baller om gangen
- Med andre baller, som tennisball



Flere øktforslag finner du på www.handball.no eller ved å ta kontakt med regionen.

Lykke til med treningen!



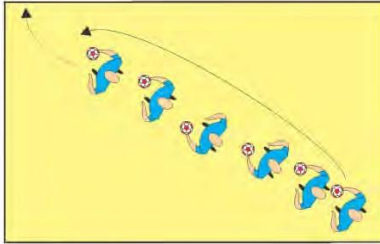
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, skudd

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

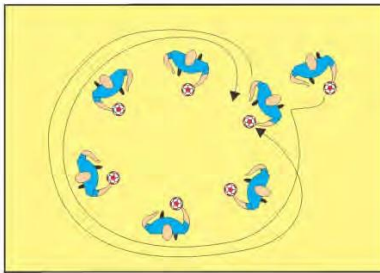
1



Forflytning med ball

6-7 spillere på gruppe. Først i køen «styrer», de andre følger etter og gjør samme bevegelser / øvelser (f.eks. stusse med høyre / venstre / annenhver, løpe rett frem / retningsforandre / stusse sideveis etc.). Etter en stund (f.eks. hvert 20. sekund) stusser den bakerste i rekken seg forbi de andre og overtar plassen i front.
Variant: Stusse i slasom gjennom rekken.

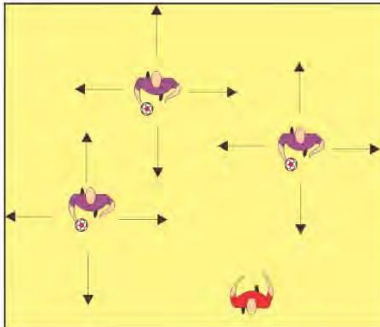
2



Forflytning med ball

6-7 spillere på gruppe. Alle unntatt en står i sirkel mens de stusser ballen. Sistemann beveger seg rundt på utsiden av sirkelen, mens han stusser ballen. Når han slår en av de andre spillerne på skulderen stusser disse så fort de kan hver sin vei på utsiden av sirkelen. Førstemann rundt tar plassen i sirkelen.

3



Forflytning med ball

Spillerne fordeler seg på halvdel med hver sin ball, litt plass rundt seg. Trener (rød figur) styrer retningen, spillerne stusser i den retning treneren peker (fremover, bakover, sideveis, legge seg ned på gulvet og opp igjen mens man stusser). **Oppvarming - forflytning med ball** tar plassen i sirkelen.

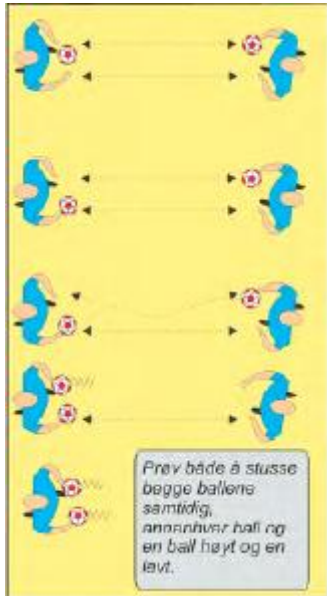
4



Kasttrening - to og to, en ball

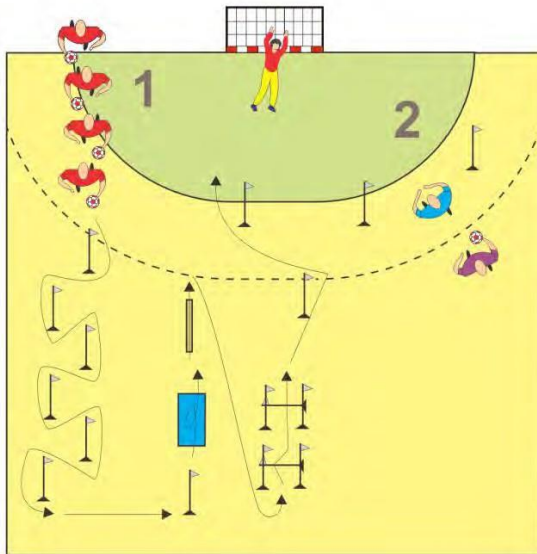
- 1) Støtpasning med to hender.
Varianter: Fra brystet, fra over hodet, via gulvet, til siden.
Nøyaktig med stemfot, ett til to skritt frem og tilbake mellom hvert kast.
Fullføre kastet helt ut med fingertuppene.
- 2) Piskekast fremover.
Fokus på balanse og kontroll. Ballen raskt opp i posisjon. Pass på riktig stemfot. To-tre skritt frem og tilbake mellom hvert kast.

5



To og to - to baller.

- 1) En ball sparkes med beina, en ball kastes. Fokus på å kontrollere begge ballene, finne en rytme. Trenger ikke å gå så fort.
Kastform: Støtpasning eller piskekast (varier gjerne)
- 2) Kaster hver sin ball samtidig, kast og mottak med en hand.
Til å begynne med: Sta i ro. Etterhvert: Holde beina i gang med et rolig og rytmisk fotarbeid,
Kastform: Støtpasning eller piskekast (varier gjerne).
- 3) Kaster hver sin ball samtidig. En ball går via gulvet, en ball går i luften.
Fokuser på støtpasning på pasningene som går via gulvet (tenk innspill!).
- 4) Den ene stusser en ball, og spiller samtidig pasninger med den andre handen. Bytter etter fem pasninger. Kjør både med stussing med venstre og kast med høyre og motsatt.
- 5) Stusse to baller. Først mens du står i ro, deretter mens du beveger deg frem og tilbake, og til siden,.

6**Ballbehandling og avslutning**

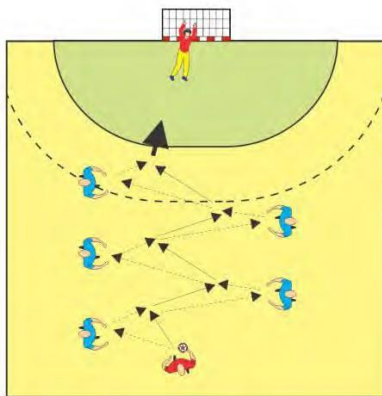
1) Bruk utstyret som er tilgjengelig i hallen og lag en hinderløype hvor ballkontroll og koordinasjon bli utfordret. Løyoen avsluttes med avslutning på mål.

Eksempel på løype:

Stusse i slalom - stusse sidelengs - forlengs rulle - balansere på benk mens du stusser - full sprint mens du stusser til midten - hoppe over hekk - krype under hekk - full sprint med retningsforandring - avslutte.

2) En mot en. Forsvarsspiller har armene på ryggen. Angrepsspiller skal stusse seg forbi og lage mål. Begrenset område.

--> Kan gjerne kjøre øvelse 1 på en banehalvdel og øvelse 2 på den andre halvdel.

7**Kast, mottak og avslutning**

Kjør gjerne på to sider.

Halve gruppen stiller seg opp som vist på figur (blå spillere). Resten har hver sin ball på midten av banen.

De som har ball spiller pasning til første medhjelper og løper mot, får ballen igjen og spiller pasning motsatt og løper etter etc.. Avslutter når man har spilt pasninger med alle medhjelperne.

Fokus på kvalitet i pasningene, holde krav til teknikk.

Variere kastform (bruk det vi har jobbet med tidligere i økten), variere evt. hvordan man løper (f.eks. løpe «fra ballen» i stedet for «mot ballen»).

Bytter roller etter en stund.



Fokus på

Ballsidighet, kast / mottak, skudd, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

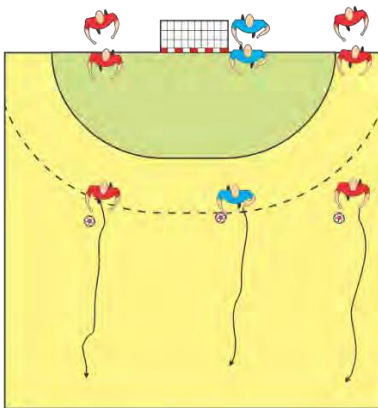
- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1

Jegerball

To eller flere jegere, mange harer. Innenfor et avgrenset område skal jegeren skyte harene, dvs. treffe dem med ballen. Jegeren kan ikke løpe med ballen, den må spilles mellom jegerne. De harene som blir truffet blir jegere. Når det er bare to harer igjen, byttes rollene. Leken varieres ved at harene hopper, hinker, hinker to ganger på hvert etc.

2



Stafetter

3-5 spillere på hvert lag. Lagene plasseres bak startlinja og skal få med seg ballen rundt kjeglen og tilbake før veksling (leveres til nestemann i rekken). Ballen fraktes på følgende måter:

- stuss mens du løper / løper baklengs
- stuss mens du hopper / hinker
- løp/hopp/hink med ballen under armen
- med ballen bak på ryggen
- med ballen mellom beina (knærne)

Varianter:

Trill ballen med hendene, føttene, knærne, magen, hodet etc.

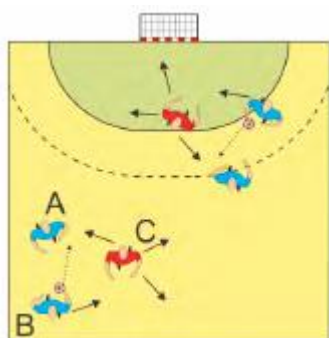
3

Ballbehandling

To og to sammen, en ball hver.

- Begge stusser ballen. På signal bytter de ball, mens ballene stusser, helst uten rytmebrudd.
- Begge stusser ballen 3 ganger, så bytter de ball, stusser 3 ganger osv.
- Begge kaster ballene opp i lufta, bytter plass, og fanger den andre ballen.
- Spillerne holder hverandre i hånden mens de stusser ball med ytterste hånd
 - * gå omkring i salen
 - * løp omkring
 - * hopp/hink omkring etc
- Alle stusser sin ball rundt i salen med venstre hånd. Når de møter noen håndhilser de på hverandre, med høyre hånd samtidig som man stusser ball med venstre. NB! Det er høflig å se på hverandre når man hilser.

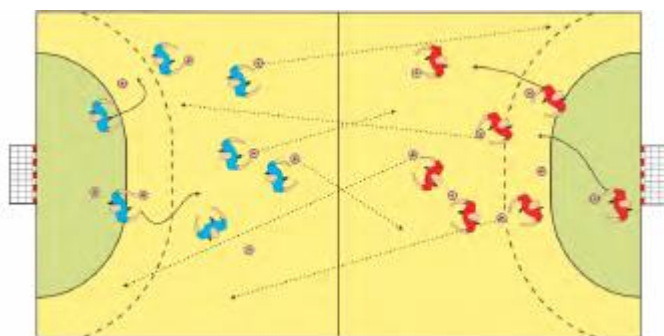
4



Tredjemann jages

Spill to mot en, A og B mot C, på et avgrenset område. Del spillerne i flere trioler. A og B har ball og spiller til hverandre. C rømmer eller skjerner/snapper ballen. A eller B prøver å berøre C med ballen. A og B kan gjøre inntil ti kast før de berører C. Den som holder ballen ved berøringen, danner et nytt par sammen med C.

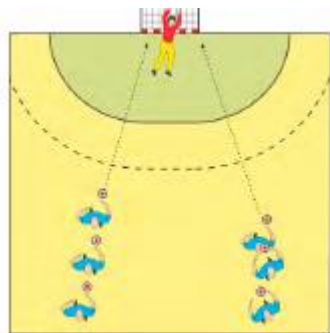
5



Bli kvitt ballene

Benker deler salen i to. Elevene fordeles med like mange på hver side, alle tilgjengelige baller fordeles med likt antall på hver side. "Kampen" går ut på at elevene skal spille ballene over på motsatt banehalvdel. Etter f.eks. 1min. avblåses kampen og det laget som har færrest baller på sin banehalvdel har vunnet.

6



Skudd på mål

Fordel spillerne på to rekker. Skudd på mål fra annenhver rekke. Har man skutt fra ene rekken løper man bakerst i motsatt rekken etc. Varierer på hvem som står i mål.

Variasjon:

- fra bakken
- fra luften
- etter finte
- etter pasning fra oppspiller

7



Baskethåndball

Del spillerne inn i to lag, A og B. Lagene spiller basketball med håndballregler på et avgrenset område. «Kurven» er en medspiller som står i en gymnastikkring. Spilleren i ringen må holde ballen for at laget skal få poeng. Spillerne i gymnastikkringen byttes ofte.



Fokus på

Basisferdigheter, kast, duellspill / finter, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå kører
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1



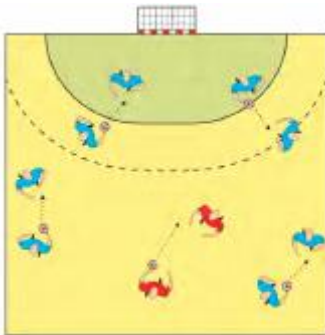
Sisten

En spiller har sisten (eventuelt to), de andre 10per fritt rundt på halv bane/gymsal. Tre baller er i bruk. Spillerne er fri om de har kontroll på en ball. Det holder a spille ballen rundt til de som er i nærheten av a bli tatt.

Variant:

- Motsatt. De som ikke har ball er fri.

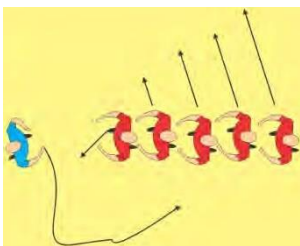
2



Parjakt

Spillerne deles inn i par. Alle parene har ball og spiller den seg imellom på en halv bane. Spillerne kan bruke inntil tre skritt, men ikke stuss. Et av parene er jegerere. Jegerene prøver å berøre den spilleren fra et av de andre parene som ikke har ball. Jegerne skal berøre spilleren med sin egen ball. Den jegeren som holder ballen ved berøringen, blir ny jeger sammen med den som blir tatt.

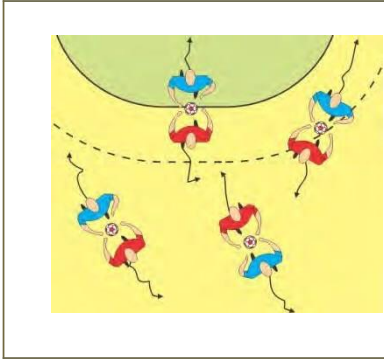
3



Hlifnemor, kyllingene og reven

Spillerne står på rekke og holder hverandre rundt livet. En spiller fri: reven. Den fremste spilleren i rekka er hifnemor, de andre er kyllinger. Reven prøver å fange (berøre) den bakerste kyllingen. Hifnemor og rekka med kyllinger hindrer reven, men kan ikke slippe taket rundt livet på hverandre. Når reven har «fanget» den bakerste blir kyllingen rev, og reven blir hifnemor.

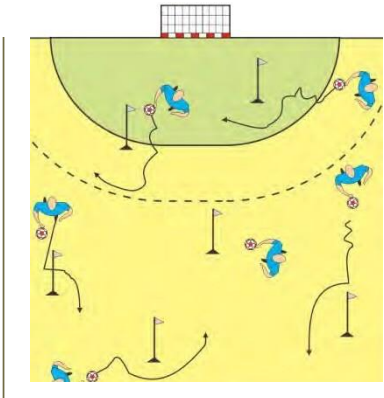
4



Kamp om ballen

To og to spillere går sammen. Begge holder rundt den samme ballen med to hender. På signal prøver begge å ta ballen fra hverandre

5



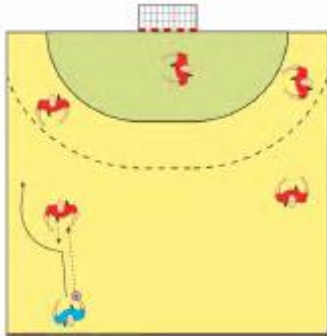
Finter

Hver spiller har en ball. Ulper fritt rundt i hallen, stusser ball. Ta ballen opp og sett en valgfri finte hver gang du nærmer deg en kjele. Fokuser på retningsforandring mer enn at hele finten er «teknisk korrekt» utført.

Variant:

- Spillerne selv er «kjegler». Hver gang du treffer en annen spiller tar du ball opp, og finter forbi denne.

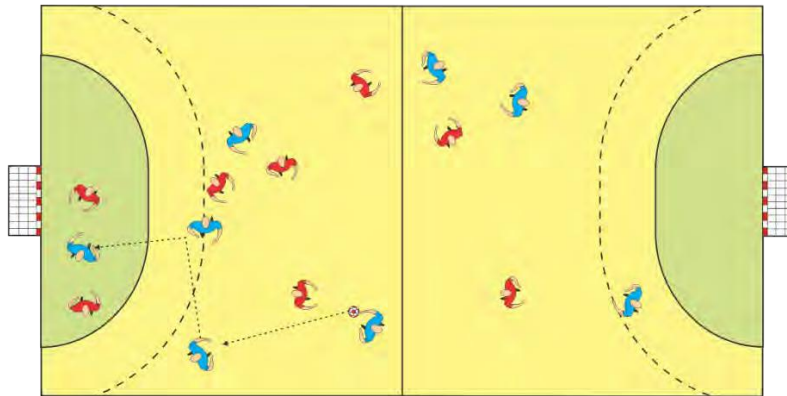
6



Finter II

Spill til spiller, kom i fart, motta pasning, sett en finte forbi etc. Fortsett gjennom åpen. Når du kommer rundt, stiller du deg bakerst. Forsvarers intensitet tilpasses etter ferdigheter.

7



Felthåndball

Spillerne deles inn i to lag, med åtte-ti spillere på hvert lag. Spillerne kan stusse ballen, ellers følge de vanlige håndballregler. Lagene scorer ved å legge ballen i motstandernes målfelt. Dersom en forsvarsspiller berører ballføreren, overtar forsvarsspilleren ballen, og laget går over i angrepsspill. Lagene bytter ballkontroll ved scoring.

Varianter:

- Angrepsspilleren i målfeltet må sitte på rumpen når den mottar pasning
- Ingen begrensning på antall skritt med ballen.



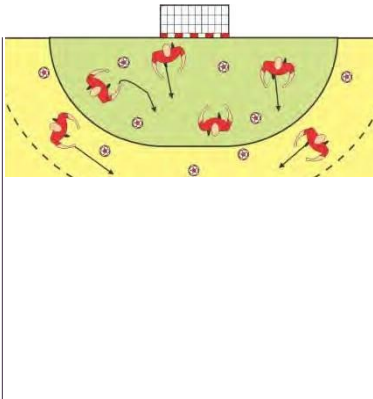
Fokusp

Basisferdigheter, ballsidighet, duellspill/finter, skudd, småspill

Huskeliste for en god trening:

- unngå køer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1

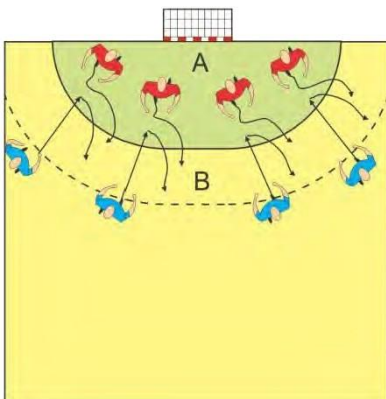


Alle mot alle

I målfeltet (eller innenfor et annet avgrenset område) ligger åtte-tolv baller. Spillerne løper fritt innenfor området uten å komme nær ballene. De endrer retning mens de løper (fintebevegelser) forbi ballene. Spillerne dytter og finter hverandre for å få andre spillere i ubalanse, slik at de berører en av ballene. Dersom en spiller kommer borti en ball, må han sette seg ned i feltet og være en ekstra «ball» som de andre må unngå. Hvem er oppreist lengst?

- spillerne hopper
- spillerne hinker

2



Hanekamp

To lag stiller opp, det ene i målfeltet (lag A), det andre utenfor (lag B). Alle hinker. Alle på lag B prøver å hinke inn i målfeltet. Lag A prøver å hindre dem ved å støte eller skyve dem ut igjen.

Varianter:

- skyve med hendene
- hendene på ryggen
- skyve med en hand

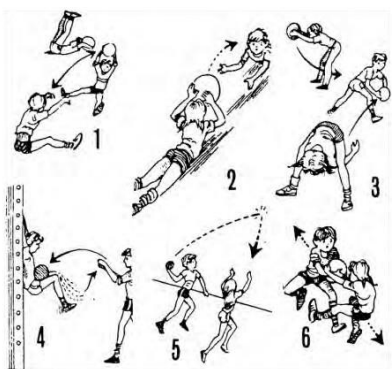
3

To og to spillere

Sammen om en ball. Spillerne står 3-4 meter fra hverandre med ansiktet mot hverandre. Kast ballen til hverandre

- med høyre/venstre hand.
- begge hender
- fra over hodet
- via stuss
- trill ballen
- så lavt som mulig
- føre ballen bak kroppen og vipp den fram mellom beina
- spill til hverandre med kneet, foten osv.

4

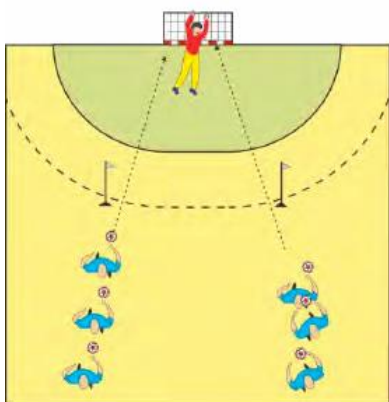


Sirkelm/ball

6 stasjoner to og to arbeider sammen. Det er plass til flere par pll hver stasjon.

1. Sitt med b0yde knaer, med ansiktet mot hverandre - legg deg bakover med ballen i begge hender over hodet. Rull fram og spill med begge hender til partner. Denne legger se_p bakover osv.
2. Ligg pa magen med ansiktet mot hverandre. Lever ballen med to hender - ta imot - lever osv.
3. Still med bena fra hverandre, og ryggen mot hverandre. Spill ballen mellom bena til partner. Denne snur seg litt imoten av sidene, forer ballen mellom bena og spiller tilbake til partner.
4. En av spillerne henger i ribbeveggen. Den andre spiller ballen i fanget til den som henger. Denne retter ut kroppen og vipper ballen med f0ttene tilbake til partneren.
5. En av spillerne spiller ballen i veggen - den andre tar imot, spiller i veggen osv.
6. To om en ball. Begge holder i ballen og fors0ker og dra den fra partner. Det er ikke lov 11 nappe eller rykke. Hold ryggen oppreist og skyv med beina.

5

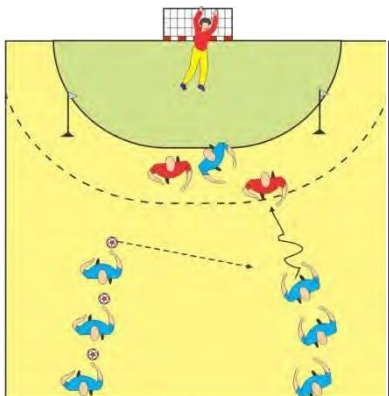


Skudd pc'l mc'll

- 1) Etter a ha stusset seg fremover
- 2) Etter pasning til/fra oppspiller
- 3) Med finte (uten press)

Har man ikke tilgang pa handballmal, bruk kreativiteten! Benker, kjepler, hockeymal etc. kan gj121re samme nytten.

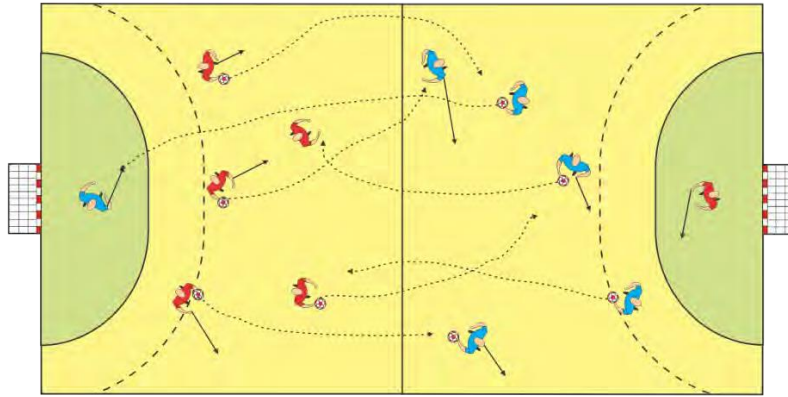
6



Smc'ispill mot mc'll

Tre angriperer spiller sammen mot to forsvarer pa avgrenset område. En av angriperne er linjespiller. Dersom forsvarer klarer a ta ballen, bytter den med siste angriper som hadde ballkontroll.

7



Skuddveksling

Spillerne deles i to lag med fem-sju spillere på hvert lag. Hvert lag har tre-fire baller. Lagene fordeler seg fritt på hver sin banehalvdel og kan ikke passere midtlinja. Lagene kaster for å treffe motstanderne. Dersom en spiller blir truffet, blir han «fange» i motstandernes målfelt (eller i et tilsvarende område ved spill på halv bane). Treff over skulderhøyde teller ikke. Fangene blir fri igjen ved direkte mottak fra en medspiller som kaster fra egen banehalvdel. Alle spillerne kan hente baller fra eget målfelt, men de skal ikke forstyrre fangene sine. Spill i 10-15 minutter til alle på det ene laget er fanget.



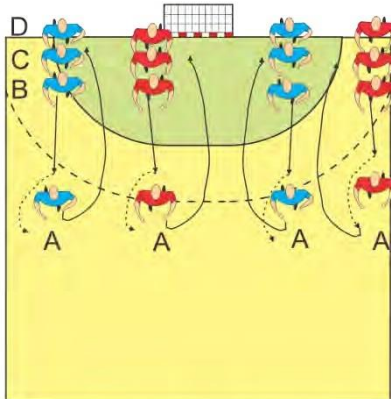
Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, balanse/koordinasjon, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngå k0er
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

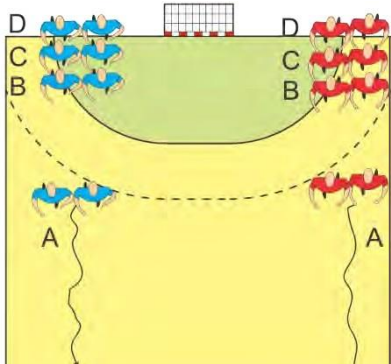
1



Overhoppstafett

Spillerne deles i lag med fire-fem spillere på hvert lag. Lagene står på rekke bak kortlinja. En fra hvert lag, A'ene, står foroverbøyd Foran sitt eget lag. På signal løper B mot A og hopper bukk over A. B stiller foroverbøyd, A hjelper tilbake til sin rekke, veksler med C og går bakerst. C starter og hopper bukk over B, B løper tilbake og veksler med D. Stafetten fortsetter til alle har løpt en, to eller flere runder.

2



Tvillingstafett

Spillerne deles i to eller flere lag. Lagene står parvis på rekke bak kortlinja. Hvert par står med siden mot hverandre, holder hverandre i nærmest hand og «kroker» seg sammen med nærmeste bein. Par A har ball. På signal hopper par A fremover mens de stusser en ball foran seg med annenhver hand (begge stusser med ytterste hand). Paret hopper til midten, snur, bytter tak (begge «kroker» med andre beinet), stusser tilbake og veksler med lag B

Varianter:

- spillerne stusser med to baller

* Har du flere varianter?

3

Balltekniske øvelser

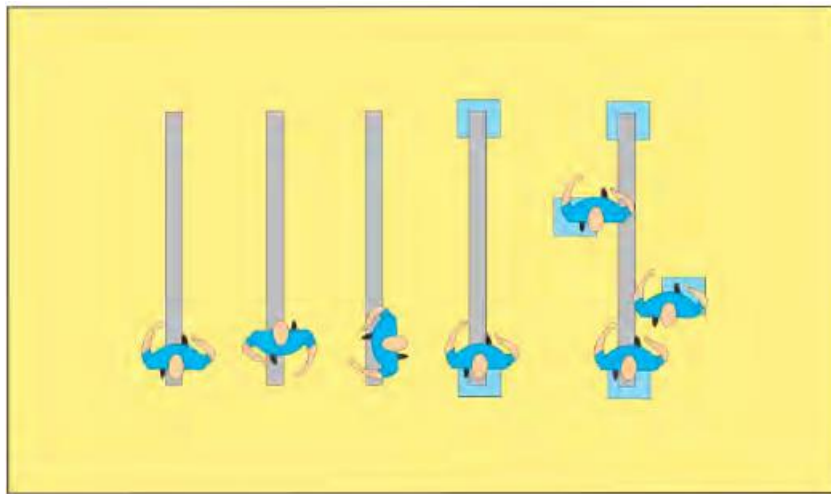
Alle har hver sin ball og litt plass rundt seg.

- Stusse ball mens man står, går, setter seg ned, rører seg opp, legger seg ned på ryggen, reiser seg opp, legger seg ned på magen, reiser seg opp, står på et ben, hinker, hopper ...
- Samme, men forsøk å ikke se på ballen. Kanskje man kan lukke igjen øynene helt?
- Holde ball med to hender bak nakken, slippe, og fange med to hender bak på ryggen
- Kaste ballen opp, hoppe opp og fange ballen med to hender
- Samme med en hand
- Stusse ballen med knyttet neve, med underarmen, med albuen, med tåspissen, med hodet, med baken ...
- Kaste ballen opp, fange bak ryggen
- Kaste ballen opp, hoppe over ballen når den stusser, fange ballen før den stusser andre gang
- Kaste ball fra hand til hand bak ryggen

Fortsetter neste side

- Stusse ball i 8-tall mellom bena
- Stusse ball i 3-tall mellom bena
- Finne andre tall eller bokstaver man kan stusse mellom bena
- Holde ballen mellom bena med høyre hand foran og venstre hand bak. Slippe ballen, bytte hand foran og bak og fang ballen før den stusser to ganger
- Samme, men uten at ballen stusser i det hele tatt
- Samme, men med en hand
- Kast ballen opp, en stuss og demp ballen med baken
- Kast ballen opp. Bøy fremover og strekk armene bakover mellom bena, fang ballen
- Samme, men armene skal bak knærne og strekkes fremover
- for å ta imot ballen foran kroppen

4



Balanseløvelser på benk

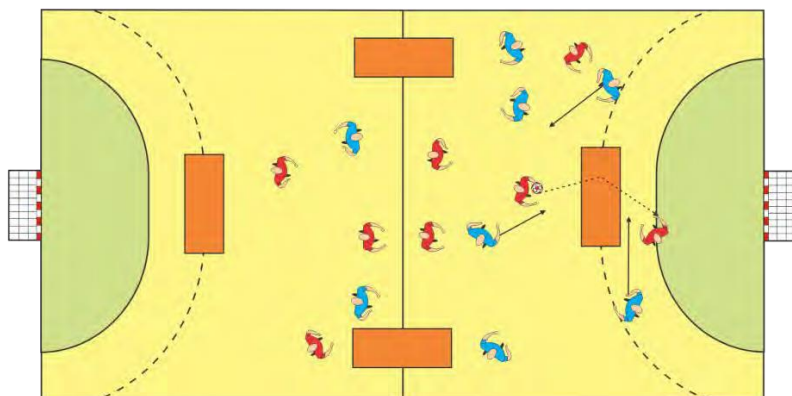
Bruk balansebenk (snu vanlig gymbenk opp-ned).

- 1) Balanse forlengs.
- 2) Balanse baklengs.
- 3) Balanse sidelengs (både med og uten å krysse beina).
- 4) Balanse på taå.
- 5) 1-4 med lukkede øyne.
- 6) Sette benken på ustødig underlag (f.eks. balanseputer). Gjenta øvelse 1-5.
- 7) Balanse på ustødig benk, gå over på balanseputer og finn balansen der, gå tilbake.

Eksempel på variasjon / videreutvikling:

- Bruk av ball.
 - Oppgaver med armene mens man beveger seg (f.eks. for målvakt: holde armene i grunnstilling).
- Utvid og varier etter eget hode!

5



Mattehåndball

Spillerne deles i to lag. Det legges ut fire matter som risset over. Hver matte er «mål», og kan benyttes av begge lag. Det spilles med håndballregler og angripende lag scorer mål om de kaster ballen via matten og opp i hendene på en annen spiller på eget lag. Angripende lag beholder ballkontrollen til de mister ballen (også etter mål). Spiller kamper av 5 minutter, første lag til 5 mål etc.

Variant:

- det lages mål ved å kaste til en på eget lag som står på en matte



Fokus på

Basisferdigheter, ballsidighet, kast, koordinasjon, spilltrening

Huskeliste for en god trening:

- unngakøer
- stor aktivitet, høy intensitet
- mye ballkontakt
- mange repetisjoner

1

Stafetter

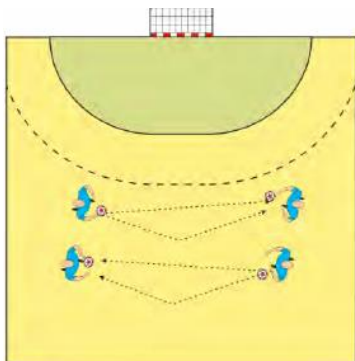
Inndeling i lag fra 2 utøvere og opp til 6-7, avhengig av hva man ønsker å trene på med en slik stafettøvelse. Avstander som hver enkelt skal løpe (bevege seg på) avhenger av hva du som trener ønsker å vektlegge.

Varianter:

- Stusse en ball frem til en linje eller kjegle, løpe tilbake og levere ball til neste på laget. Ballen kan alternativt legges ned på vekslingsstreken før neste kan ta ballen og løpe
- Stusse to baller
- Sparke eller fore en ball med beina
- Stusse en ball eller sparke en ball
- Sparke to baller
- Stusse to baller, sparke en ball
- Bære 3, kanskje 4, 5 eller 6 baller
- En ball mellom knærne, stusse to baller

* Har du andre varianter?

2



Parøvelser

Paret har en ball og litt plass rundt seg.

Avstand på 2-4 meter. Ulike pasningsvarianter til hverandre.

- En ball stusses bestandig, den andre alltid i luften
- Pasninger med to baller samtidig. Pasning og mottak med en hand
- Sta inntil hverandre. Hold ballen med begge hender opp på hverandre. På signal bytter de på hvem som holder øverste / nederste ball uten de mister noen baller i gulvet
- En holder en ball foran seg med begge hender. Den andre legger ballen opp på partners ball. Mens en balanserer en ball opp på den andre løper den andre rundt partner. Bytter om.
- Samme, men den som balanserer en ball opp på den andre gar rundt partner
- Samme, men nå skal den ene ballen stusse opp på den andre mens partner gar rundt

3

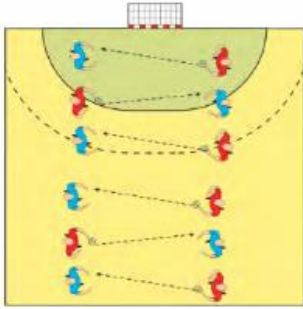
Ballbehandling

To og to sammen - en ball hver.

1. Begge stusser ballen. På signal bytter de ball - mens ballene stusser, heist uten rytmebrudd i stussen.
2. Begge stusser ballen samtidig, 3 ganger så bytter de ball - stusser 3 ganger osv. uten rytmebrudd i stussen.
3. Begge kaster ballene samtidig opp i luften, bytter plass, og fanger den andre ballen. Kast igjen osv.
4. De to leier hverandre samtidig som de stusser hver sin ball med ytterste hand. - ga omkring i salen
 - a. uten å kolliderer
 - b. løp omkring
 - c. hopp/hink omkring osv.
5. Alle stusser sin ball rundt i salen med venstre hand. Når de møter noen, handhiser de på hverandre, med høyre hand samtidig som de stusser ballen med venstre.

NB: det er høflig å se på hverandre når man hilses.

4

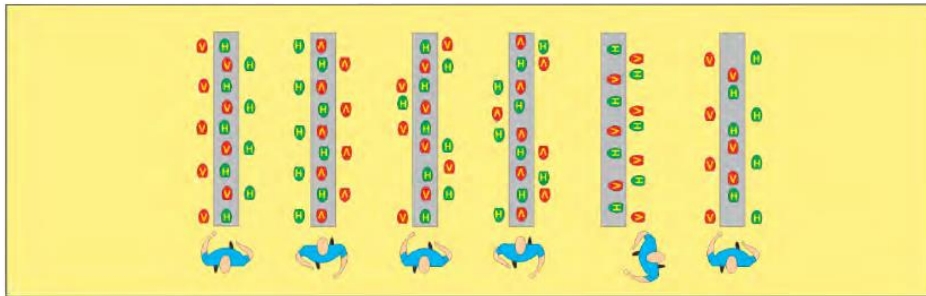


Kastformer:

- Støtkast (to hender, en hand)
 - Piskekast (kort vei og lang vei)
 - Sirkelkast (liten og stor sirkel)
 - (Skjulte kast)
- Dette må også gjøres i bevegelse.

Mottak med to hender forfra og fra siden!

5



Koordinasjonsøvelser på benk

Dette er noen eksempler på koordinasjonsøvelser med benker. Øvelsene kan med enkle grep utvides og gjøres vanskeligere.

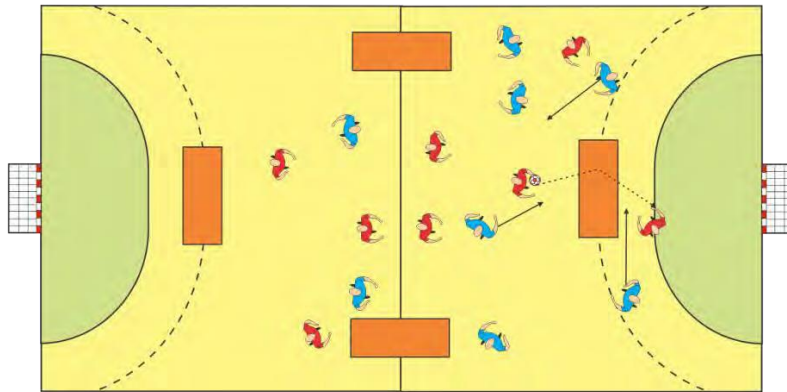
Bruk fantasien og lag dine egne varianter!

Eksempel på variasjon/ videreutvikling:

- Bruk av ball.
- Oppgaver med armene mens man beveger seg (f.eks. for malvakt: holde armene i grunnstilling).

Flere eksempler finnes på www.basistrening.no!

6



Mattehåndball

Spillerne deles i to lag. Det legges ut fire matter som risset over. Hver matte er «mål», og kan benyttes av begge lag. Det spilles med håndballregler og angripende lag scorer mål om de kaster ballen via matten og opp i hendene på en annen spiller på eget lag. Angripende lag beholder ballkontrollen til de mister ballen (også etter mål). Spiller kamper av 5 minutter, første lag til 5 mål etc.

Variant:

- det lages mål ved å kaste til en på eget lag som står på en matte

Om Norges Håndballforbund

Antall spillere: over 134 000
Antall klubber: Ca 800
Antall spillende lag: 9 000
Antall regioner: 6
Antall tillitsvalgte: Ca. 35 000

Aktuelle kurs videre

- Impulskurs i klubben (ca. fire timer)
 - Klubbdommerkurs
 - Bedre barnehåndball
 - Bedre i mål
 - Sportslig ledelse
- Trener I-kurs – 6 x 4 timer
- Klubbesøk / Klubb utvikling
 - Organisasjon og utdanning
 - Fair Play
 - Inkludering i klubb
 - Guttehåndball
- Håndballeder I-kurs

Litteratur og materiell (se www.nhfshop.no)

- Kjappfot
- Aktivitetslære
- Angrepsteknikker i håndball
- Et grunnleggende øvingsutvalg
- Spilleregler i håndball
- Lov, Kamp- og konkurransereglement
-

Teknikkmerke

Det finnes teknikkmerkeprøver for ulike alders- og ferdighetsnivå. Teknikkmerke fokuserer på ferdighetsutvikling og håndballteknikk. Mange klubber gjennomfører egne Teknikkmerkedager for barnelagene

- Rødt merke (for de yngste)
- Bronse, sølv, gull
- Gullballen (ekstra utfordringer)

Spilleregler

Det spilles etter tilpassede regler i minihåndball, og for øvrig med felles spilleregler fra 10 år og opp. Spilleregler finne på nett og på nhfshop.no. I barnehåndball må det gjelde noen prinsipper for regelfortolkning:

- Fleksibilitet i forhold til alder, nivå og kampens forutsetninger
- Godt samarbeid mellom lagledere og dommer
- Dommeren fungerer hovedsakelig som veileder for barna

Veien videre

Ungdomshåndball 13-19 år

”SPØR UNGDOMMENE SELV HVORDAN DE ØNSKER AKTIVITETEN”

I overgangen fra barneårene til tenårene skjer det svært mye i de fleste menneskers liv. Man møter nye venner på ungdomsskolen, og får gjerne nye interesser. Fysisk møter de fleste i denne alderen store endringer gjennom puberteten. I tillegg er ungdomstiden en sårbar tid hvor mange møter nye forventninger, mer ansvar og større usikkerhet.

En del utfordringer i ungdommers liv ser vi også igjen i frafallet fra håndballen og idretten, dette er en av de største utfordringene vi står overfor. Å arbeide med ungdommer er komplekst, men vi kan på bakgrunn av erfaring og tilbake-meldinger fra ungdommer selv vise til noen viktige virkemidler.

Miljø og fellesskap

I overgangen til ungdom-skolealder blir de fleste mer utprøvende og søkende, og det å bli kjent med ungdommer av både ulik alder og ulike kjønn blir fort mer interessant enn i de mer trygghetssøkende barneårene. I ungdomshåndballen er det derfor

viktig å arbeide med tettere samarbeid og tiltak på tvers av kunstige lagsgrenser.

Både det å reise på felles turneringer, arrangere sosiale tiltak og delta på felles treninger bidrar til å utvikle klubbfølelse, tilhørighet og nye relasjoner. Mange klubber satser for eksempel på felles basistrening for god sportslig og sosial utvikling.

Differensiering

Mange får nye interesser i denne alderen, og det forventes ofte større innsats i forbindelse med skolegang. Kravene til differensiering blir derfor enda større i ungdomshåndballen. Ikke alle ønsker å bruke all fritiden sin på håndball, men ønsker gjerne å være med i miljøet. Det skal være plass og tilbud også til de som ønsker å trene en-to ganger i uken.

På samme måte stilles det forventninger til at også de som vil trene hver dag får muligheten til det. Muligheten til å gi et differensiert tilbud til alle i klubben krever ofte

et koordinert samarbeid på tvers av lag, og noen ganger også samarbeid på tvers av klubber. De som viser engasjement og vilje til å bli bedre som håndballspillere bør utfordres og få muligheter til å trene og spille med eldre spillere.

Involvering

Hvordan man skal praktisk løse en del utfordringer i ungdomshåndballen er det vanskelig å gi fasitsvar på. Ungdommer ønsker imidlertid selvstendighet og innflytelse på egen hverdag, og det aller viktigste man som leder kan gjøre er å spørre ungdommen selv hva de ønsker med håndballen og hvordan de ønsker at hverdagen i klubben skal se ut.

Spillersamtaler og spørreskjema kan være viktige virkemidler, hvor den enkelte blir utfordret på hva de ønsker med håndballen og hvordan de selv ønsker å jobbe for å komme dit.

Ungdoms-utvalg i klubben og representant i styret kan også være viktige tiltak for å styrke involveringen av og engasjementet blant ungdommen selv.

