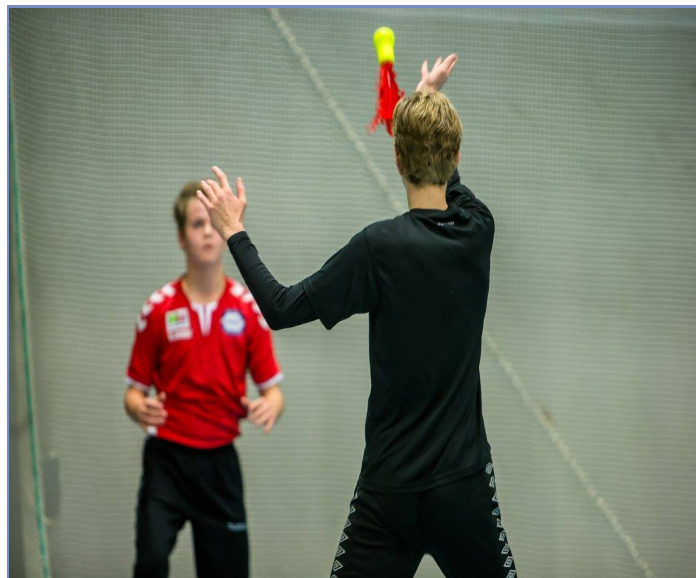


Spillerutvikling 2022-2023



Norges
Håndballforbund
Region Vest

Utviklingstilbudet i NHF Region Vest

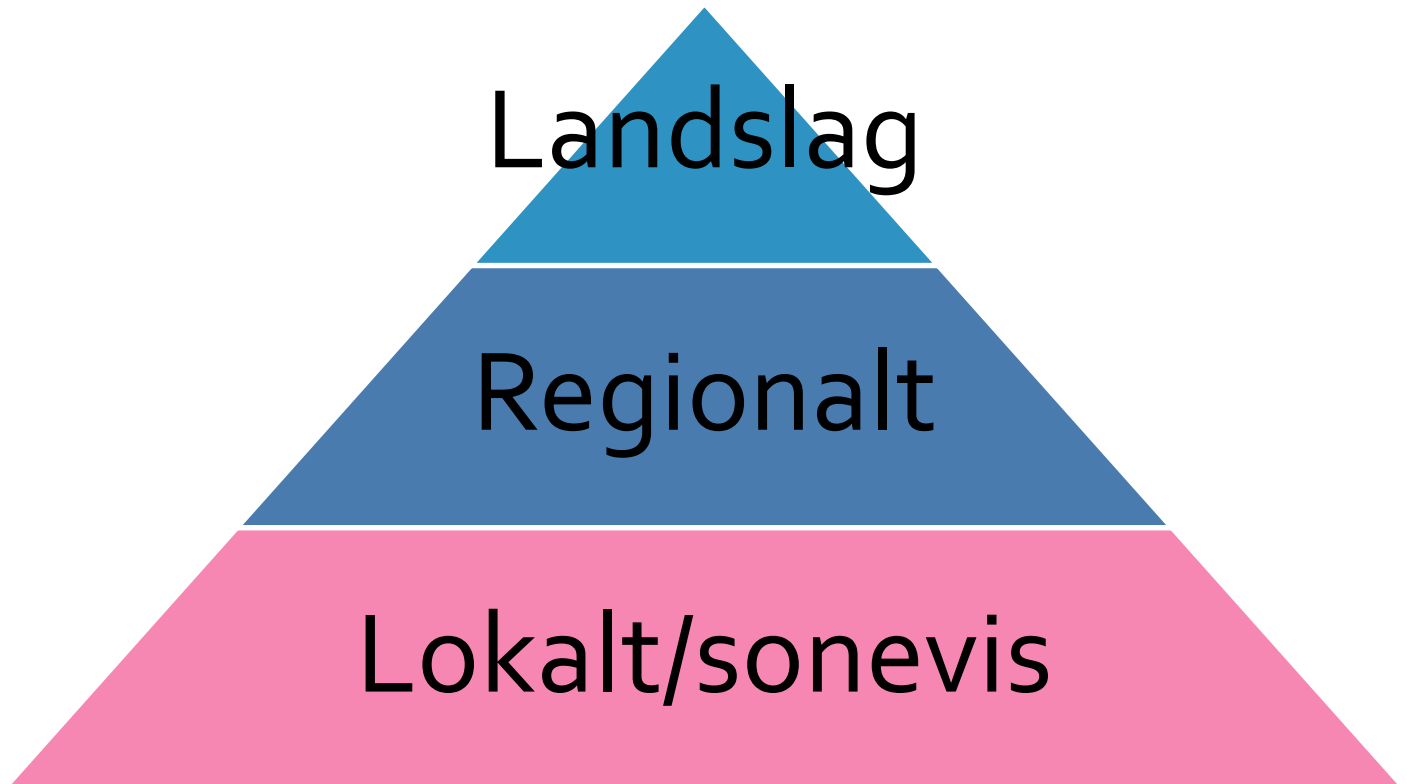
I dette hefte finner du alt du trenger å vite om utviklingstilbudet for
spillere, sesongen 2022-2023

Innhold

Målsettinger	side 3
Spillerutviklingsmodellen 2022-2023	side 4
Spillerutvikling 12 år (SPU 12)	side 5
Spillerutvikling 13 år (SPU 13)	side 7
Spillerutvikling 14 år (SPU 14)	side 9
SPU Målvakt	side 11
Bylag 15 år (2007)	side 13
Landsdelsamling 17 år (2005)	side 15
Regional Landslagsmiljø (2004 og 2006)	side 17
Regionalt utviklingsmiljø sone 1-3 (2004-2007)	Side 19
Klubb / lagsbesøk	side 21
Lenker til fagstoff	side 22
Kontaktdata	side 23



Målsettinger



Landslag

- A) Finne og velge håndballtalenter som har utviklingspotensial i langsiktig perspektiv (gjennom aldersgruppene og på seniorlag).
- B) Innenfor pkt. A skape best mulig utviklingsmiljø helhetlig sett, og ut fra det kvalifisere til internasjonale mesterskap for der å delta på likefot med de beste.

Regionens overordnede målsetting for alle tiltak:

Flest mulig, lengst mulig, best mulig!

Regionalt nivå:

Sikre at utøvere med det største utviklingspotensialet og utøvere som er kommet lengst i sin utvikling får delta i et godt og faglig utviklingsmiljø. Regionen ønsker videre å legge til rette for at flest mulig utøvere og klubber er ivaretatt gjennom Regionens spillerutviklingstilbud. Regionens oppgave er både å stimulere utøvere som er kommet lengst i sin utvikling, samt legge til rette for utøvere som i et langsiktig perspektiv kan nå nasjonalt nivå.

Lokalt nivå:

Sikre at flest mulig fortsetter med håndball, og bidra til å motvirke frafallet i håndballen. Gi flest mulig utøvere inspirasjon og motivasjon til å fortsette med håndballen. Forsøke å gi flest mulig utøvere et mestringsorientert utviklingsmiljø med fokus på håndballglede og individuell utvikling.

Spillerutviklingsmodellen 2022-2023

Landslag (yngre, rekrutt, senior)

Regionale landslagsmiljøer (04-05 og 06-07)

Toppidrettslinjen (04-06)

Landsdelsamlinger (05)

Bylag (07)

RUM sone 1-3 (04-05 og 06-07)

Spillerutvikling sone 1-3

SPU 2008

SPU 2009

SPU 2010

Temasamlinger (04-08)

Spillerutvikling 12 år (2010)

Beskrivelser av tiltak

Spillerutvikling 12 år (SPU 12) er et breddetilbud for ivrige jenter og gutter født 2010 som har lyst til å trene litt ekstra i tillegg til sine egne klubbtreninger. Målet med dette tiltaket er å skape gode treningsøkter med fokus på mestringsfølelse, individuell teknikk, samtidig som det skal være en gøy, lærerik og positiv opplevelse. Her vil spillerne få trene med spillere fra andre klubber samt få instruksjon og veiledning av trenere de ikke ellers har til dagen.

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

Tiltaket er for alle regionens jenter og gutter født 2010, som ønsker å trene ekstra i tillegg til ordinær klubbtagstrening. Vi oppfordrer spesielt at utøvere som oppfyller ett, eller flere av følgende punkter til å melde seg på:

- Er ekstra treningsvillige (gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»)
- Viser spilleforståelse
- 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.)
- Viser håndballinteresse
- Har stor vinnervilje

Påmelding / uttak?

Den enkelte spiller melder seg på selv, det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Det vil avholdes 5 samlinger før jul, og 5 samlinger etter jul. Samlingene vil bli delt på kjønn, gitt at påmelding tillater dette. Påmelding og info om når og hvor samlingene blir avholdt vil bli publisert på våre Facebook- og hjemmesider. Påmelding for de enkelte samlingene vil være åpen 2 uker før samlingen. Det vil maksimalt være plass til 25 utøvere på hver samling. **En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 7 av 10 samlinger ila. sesongen.**

Retningslinjer for deltagelse på samling

Påmeldte utøvere må møte opp i god tid til samlingsstart, ha med seg ball og drikkeflaske. Det er også sterkt ønskelig at spillers trener er til stedet på samlingene.

Kontaktperson tiltak

Sone 4-8: Johan Johnsson: johan.johnsson@handball.no / 41123377

Sone 1-3: Ainar Naustdal: ainor.naustdal@handball.no / 91709715

Priser for tiltak

Den enkelte utøver melder seg på en og en samling. Hver enkeltsamling koster 200 kr. Vi minner om «Medspillerfondet», som spesielt skal bidra til at flere barn og unge, uavhengig av sosiale og økonomiske situasjoner, skal ha mulighet til å delta jevnlig i den organiserte håndballaktiviteten sammen med andre. Mer informasjon om Medspillerfondet finner du [her](#).

En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 7 av 10 samlinger ila. Sesongen.

Breddetiltak. Gi utøverne et trygt møte med treninger i regi av Region Vest. Fokus på mestringsfølelse og håndballglede, samt individuell utvikling. Motivasjon for videre treningsarbeid i egen klubb gjennom inspirasjon fra Regionens trenere, samt å trene med utøvere fra andre klubber. Gi flest mulig utøvere inspirasjon til å fortsette med håndball gjennom et mestringsorientert utviklingsmiljø.

Samlingsoversikt jenter født 2010 sone 4-8

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Søndag 11.09.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Kast og mottak
Søndag 16.10.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Skuddteknikk
Søndag 30.10.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Pådrag og viderespill
Søndag 20.11.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Finteteknikk
Søndag 04.12.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 08.01.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Kast og mottak
Søndag 12.02.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Skuddteknikk
Søndag 12.03.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Pådrag og viderespill
Søndag 16.04.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Finteteknikk
Søndag 30.04.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 1)	Individuell forsvarsteknikk

Samlingsoversikt jenter født 2010 sone 1-3

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Lørdag 24.09.22	12:00-13:30	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 22.10.22	12:00-13:30	Trivselshagen	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	12:00-13:30	Trivselshagen	Skuddteknikk
Lørdag 10.12.22	12:00-13:30	Trivselshagen	Individuell forsvarsteknikk
Lørdag 14.01.23	12:00-13:30	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 11.02.23	12:00-13:30	Trivselshagen	Pådrag og viderespill
Lørdag 18.03.23	12:00-13:30	Førdehuset	Finteteknikk
Lørdag 22.04.23	12:00-13:30	Trivselshagen	Skuddteknikk

Samlingsoversikt gutter født 2010 sone 4-8

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Søndag 11.09.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Kast og mottak
Søndag 16.10.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Skuddteknikk
Søndag 29.10.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Pådrag og viderespill
Søndag 20.11.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Finteteknikk
Søndag 04.12.22	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 08.01.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Kast og mottak
Søndag 12.02.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Skuddteknikk
Søndag 12.03.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Pådrag og viderespill
Søndag 16.04.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Finteteknikk
Søndag 30.04.23	10:00-11:30	Eidsvåg (bane 2)	Individuell forsvarsteknikk

Samlingsoversikt gutter født 2010 sone 1-3

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Lørdag 24.09.22	12:00-13:30	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 22.10.22	12:00-13:30	Trivselshagen	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	12:00-13:30	Trivselshagen	Skuddteknikk
Lørdag 10.12.22	12:00-13:30	Trivselshagen	Individuell forsvarsteknikk
Lørdag 14.01.23	12:00-13:30	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 11.02.23	12:00-13:30	Trivselshagen	Pådrag og viderespill
Lørdag 18.03.23	12:00-13:30	Førdehuset	Finteteknikk
Lørdag 22.04.23	12:00-13:30	Trivselshagen	Skuddteknikk

Spillerutvikling 13 år (2009)

Beskrivelser av tiltak

Spillerutvikling 13 år (SPU 13) er et breddetilbud for ivrige jenter og gutter født 2009 som har lyst til å trene litt ekstra i tillegg til sine egne klubbtreninger. Målet med dette tiltaket er å skape gode treningsøkter med fokus på mestringsfølelse, individuell teknikk, samtidig som det skal være en gøy, lærerik og positiv opplevelse. Her vil spillerne få trene med spillere fra andre klubber samt få instruksjon og veiledning av trenere de ikke ellers har til dagen.

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

Tiltaket er for alle regionens jenter og gutter født 2009, som ønsker å trene ekstra i tillegg til ordinær klubbtagstrening. Vi oppfordrer spesielt at utøvere som oppfyller ett, eller flere av følgende punkter til å melde seg på:

- Er ekstra treningsvillige (gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»)
- Viser spilleforståelse
- 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.)
- Viser håndballinteresse
- Har stor vinnervilje

Påmelding / uttak?

Den enkelte spiller melder seg på selv, det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Det vil avholdes 5 samlinger før jul, og 5 samlinger etter jul. Samlingene vil bli delt på kjønn, gitt at påmelding tillater dette. Påmelding og info om når og hvor samlingene blir avholdt vil bli publisert på våre Facebook- og hjemmesider. Påmelding for de enkelte samlingene vil være åpen 2 uker før samlingen. Det vil maksimalt være plass til 25 utøvere på hver samling. **En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 7 av 10 samlinger ila. sesongen.**

Retningslinjer for deltagelse på samling

Påmeldte utøvere må møte opp i god tid til samlingsstart, ha med seg ball og drikkeflaske. Det er også sterkt ønskelig at spillers trener er til stedet på samlingene.

Kontaktperson tiltak

Sone 4-8: Johan Johnsson: johan.johnsson@handball.no / 41123377

Sone 1-3: Ainar Naustdal: ainor.naustdal@handball.no / 91709715

Priser for tiltak

Den enkelte utøver melder seg på en og en samling. Hver enkeltsamling koster 200 kr. Vi minner om «Medspillerfondet», som spesielt skal bidra til at flere barn og unge, uavhengig av sosiale og økonomiske situasjoner, skal ha mulighet til å delta jevnlig i den organiserte håndballaktiviteten sammen med andre. Mer informasjon om Medspillerfondet finner du [her](#).

En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 7 av 10 samlinger ila. Sesongen.

Breddetiltak. Gi flest mulig utøvere et treningsmiljø fra regionens side med fokus på mestringsfølelse og individuell teknisk og taktisk utvikling og oppfølging. Regionen ønsker å bidra til at flest mulig fortsetter med håndballen, da det tradisjonelt sett er i denne alderen utøvere begynner å falle ut av idretten. Gjennom å gi flest mulig utøvere følelsen av å bli sett, og tatt ut til samling, ønsker Regionen å bidra til å motvirke frafallet i denne alderen. Videre er SPU 13 år en arena hvor Regionen begynner å kartlegge det aktuelle årskullet.

Samlingsoversikt jenter født 2009 sone 4-8

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Søndag 11.09.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Kast og mottak
Søndag 16.10.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Pådrag og viderespill
Søndag 29.10.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 04.12.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Duellspill
Søndag 08.01.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Kast og mottak
Søndag 12.02.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Pådrag og viderespill
Søndag 12.03.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Finteteknikk
Søndag 16.04.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 30.04.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 2)	Duellspill

Samlingsoversikt jenter født 2009 sone 1-3

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Lørdag 24.09.22	13:45-15:15	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 22.10.22	13:45-15:15	Trivselshagen	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	13:45-15:15	Trivselshagen	Skuddteknikk
Lørdag 10.12.22	13:45-15:15	Trivselshagen	Individuell forsvarsteknikk
Lørdag 14.01.23	13:45-15:15	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 11.02.23	13:45-15:15	Trivselshagen	Pådrag og viderespill
Lørdag 18.03.23	13:45-15:15	Førdehuset	Finteteknikk
Lørdag 22.04.23	13:45-15:15	Trivselshagen	Skuddteknikk

Samlingsoversikt gutter født 2009 sone 4-8

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Søndag 11.09.22	13:45-15:15	Eidsvåg (bane 1)	Kast og mottak
Søndag 16.10.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Pådrag og viderespill
Søndag 29.10.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 04.12.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Duellspill
Søndag 08.01.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Kast og mottak
Søndag 12.02.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Pådrag og viderespill
Søndag 12.03.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Finteteknikk
Søndag 16.04.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 30.04.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 2)	Duellspill

Samlingsoversikt gutter født 2009 sone 1-3

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Lørdag 24.09.22	15:30-17:00	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 22.10.22	15:30-17:00	Trivselshagen	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	15:30-17:00	Trivselshagen	Skuddteknikk
Lørdag 10.12.22	15:30-17:00	Trivselshagen	Individuell forsvarsteknikk
Lørdag 14.01.23	15:30-17:00	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 11.02.23	15:30-17:00	Trivselshagen	Pådrag og viderespill
Lørdag 18.03.23	15:30-17:00	Førdehuset	Finteteknikk
Lørdag 22.04.23	15:30-17:00	Trivselshagen	Skuddteknikk

Spillerutvikling 14 år (2008)

Beskrivelser av tiltak

Spillerutvikling 14 år (SPU 14) er et breddetilbud for ivrige jenter og gutter født 2008 som har lyst til å trene litt ekstra i tillegg til sine egne klubbtreninger. Målet med dette tiltaket er å skape gode treningsøkter med fokus på mestringsfølelse, individuell teknikk, samtidig som det skal være en gøy, lærerik og positiv opplevelse. Her vil spillerne få trene med spillere fra andre klubber samt få instruksjon og veiledning av trenere de ikke ellers har til dagen.

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

Tiltaket er for alle regionens jenter og gutter født 2007, som ønsker å trene ekstra i tillegg til ordinær klubbtagstrening. Vi oppfordrer spesielt at utøvere som oppfyller ett, eller flere av følgende punkter til å melde seg på:

- Er ekstra treningsvillige (gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»)
- Viser spilleforståelse
- 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.)
- Viser håndballinteresse
- Har stor vinnervilje

Påmelding / uttak?

Den enkelte spiller melder seg på selv, det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Det vil avholdes 5 samlinger før jul, og 5 samlinger etter jul. Samlingene vil bli delt på kjønn, gitt at påmelding tillater dette. Påmelding og info om når og hvor samlingene blir avholdt vil bli publisert på våre Facebook- og hjemmesider. Påmelding for de enkelte samlingene vil være åpen 2 uker før samlingen. Det vil maksimalt være plass til 25 utøvere på hver samling. **En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 7 av 10 samlinger ila. sesongen.**

Retningslinjer for deltagelse på samling

Påmeldte utøvere må møte opp i god tid til samlingsstart, ha med seg ball og drikkeflaske. Det er også sterkt ønskelig at spillers trener er til stedet på samlingene.

Kontaktperson tiltak

Sone 4-8: Johan Johnsson: johan.johnsson@handball.no / 41123377

Sone 1-3: Ainar Naustdal: ainor.naustdal@handball.no / 91709715

Priser for tiltak

Den enkelte utøver melder seg på en og en samling. Hver enkeltsamling koster 200 kr. Vi minner om «Medspillerfondet», som spesielt skal bidra til at flere barn og unge, uavhengig av sosiale og økonomiske situasjoner, skal ha mulighet til å delta jevnlig i den organiserte håndballaktiviteten sammen med andre. Mer informasjon om Medspillerfondet finner du [her](#).

En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 7 av 10 samlinger ila. Sesongen.

Breddetilbud for regionens utøvere født 2007. Tiltaket skal sikre at flest mulig utøvere som får et godt utviklingsmiljø, og sikre at deres utvikling er ivaretatt på en best mulig måte. Det er et ønske fra Regionens side å gi flest mulig utøvere dette tilbudet. Miljøet vil også være en del av kartleggingen av årskullet for fremtidig samlingsaktivitet i regi av regionen.

Samlingsoversikt jenter født 2008 sone 4-8

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Søndag 11.09.22	12:00-13:30	Eidsvåg (bane 1)	Pådrag og viderespill
Søndag 16.10.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 29.10.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Samhandling bakspiller/linjespiller og bakspiller/kantspiller
Søndag 20.11.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Duellspill
Søndag 04.12.22	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Kontra,- ankomst og returspill
Søndag 08.01.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Pådrag og viderespill
Søndag 12.02.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 12.03.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Samhandling bakspiller/linjespiller og bakspiller/kantspiller
Søndag 16.04.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Duellspill
Søndag 30.04.23	11:45-13:15	Eidsvåg (bane 1)	Kontra,- ankomst og returspill

Samlingsoversikt jenter født 2008 sone 1-3

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Lørdag 24.09.22	13:45-15:15	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 22.10.22	13:45-15:15	Trivselshagen	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	13:45-15:15	Trivselshagen	Skuddteknikk
Lørdag 10.12.22	13:45-15:15	Trivselshagen	Individuell forsvarsteknikk
Lørdag 14.01.23	13:45-15:15	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 11.02.23	13:45-15:15	Trivselshagen	Duellspill
Lørdag 18.03.23	13:45-15:15	Førdehuset	Pådrag og viderespill
Lørdag 22.04.23	13:45-15:15	Trivselshagen	Skuddteknikk

Samlingsoversikt gutter født 2008 sone 4-8

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Søndag 11.09.22	15:30-17:00	Eidsvåg (bane 1)	Pådrag og viderespill
Søndag 16.10.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 29.10.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Samhandling bakspiller/linjespiller og bakspiller/kantspiller
Søndag 20.11.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Duellspill
Søndag 04.12.22	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Kontra,- ankomst og returspill
Søndag 08.01.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Pådrag og viderespill
Søndag 12.02.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Individuell forsvarsteknikk
Søndag 12.03.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Samhandling bakspiller/linjespiller og bakspiller/kantspiller
Søndag 16.04.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Duellspill
Søndag 30.04.23	13:30-15:00	Eidsvåg (bane 1)	Kontra,- ankomst og returspill

Samlingsoversikt gutter født 2008 sone 1-3

Dato	Tidspunkt	Hall	Tema
Lørdag 24.09.22	15:30-17:00	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 22.10.22	15:30-17:00	Trivselshagen	Finteteknikk
Søndag 20.11.22	15:30-17:00	Trivselshagen	Skuddteknikk
Lørdag 10.12.22	15:30-17:00	Trivselshagen	Individuell forsvarsteknikk
Lørdag 14.01.23	15:30-17:00	Førdehuset	Kast og mottak
Lørdag 11.02.23	15:30-17:00	Trivselshagen	Duellspill
Lørdag 18.03.23	15:30-17:00	Førdehuset	Pådrag og viderespill
Lørdag 22.04.23	15:30-17:00	Trivselshagen	Skuddteknikk

SPU

SPU Målvakt (07-09)

Beskrivelser av tiltak

Spillerutvikling - målvakt er et spillertilbud til målvakter i alderen 13-15 år som ønsker å trene ekstra utover klubbens treningstilbud. Målet med dette tiltaket er å skape gode treningsøkter med fokus på mestringsfølelse, individuell teknikk, samtidig som det skal være en gøy, lærerik og positiv opplevelse. Tilbudet inneholder økter med ulike tema som skal gi målvaktene øvelser de kan ta med tilbake til egen trening. Øktene er delt gutter og jenter og 16 plasser per økt. Trenerne er velkommen til å se på øktene for å få tips og ideer til egne treninger.

Påmelding / uttak?

Den enkelte spiller melder seg på selv, det gjøres ikke uttak av hverken region eller klubb. Det vil avholdes 5 samlinger før jul, og 4 samlinger etter jul. Samlingene vil bli delt på kjønn, gitt at påmelding tillater dette. Påmelding og info om når og hvor samlingene blir avholdt vil bli publisert på våre Facebook- og hjemmesider. Påmelding for de enkelte samlingene vil være åpen 2 uker før samlingen. Det vil maksimalt være plass til 16 utøvere på hver samling. **En og samme spiller kan maksimalt melde seg på 6 av 10 samlinger ila. sesongen.**

Priser for tiltak

Den enkelte utøver melder seg på en og en samling. Hver enkeltsamling koster 200 kr. Vi minner om «Medspillerfondet», som spesielt skal bidra til at flere barn og unge, uavhengig av sosiale og økonomiske situasjoner, skal ha mulighet til å delta jevnlig i den organiserte håndballaktiviteten sammen med andre. Mer informasjon om Medspillerfondet finner du [her](#).

Innhold økter SPU målvakt sone 4-8

Dato	Tidspunkt Jenter	Tidspunkt gutter	Hall	Tema
10.09.22	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	Egentrening
15.10.22	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved distanseskudd
29.10.22	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved kantskudd/nærskudd
19.11.22	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	Egentrening
03.12.22	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved distanseskudd
07.01.23	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved kantskudd/nærskudd
11.02.23	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	Egentrening
11.03.23	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved distanseskudd
15.04.22	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved kantskudd/nærskudd
29.04.23	12:15-13:45	14:00-15:30	Eidsvåg (bane 2)	teknikk ved kantskudd/nærskudd



SPU-målvakt i sone 1-3 og 8.

Det vil i løpet av sesongen bli gjennomført Spillerutvikling - Målvakt i sone 1-3 og 8. På grunn av lite halltider har vi kun satt opp en dato for SPU målvakt i sone 1-3. Hvis klubb ønsker besøk og arrangere målvaktstrening i klubb kan dere ta kontakt med Johan Johnsson.

Innhold økter SPU målvakt sone 1-3

Dato		Hall	Tema
Lørdag 22.10.22		Trivselshagen	Individuell målvaktsteknikk
Lørdag 14.01.23	10:00-11:30	Førdehuset	Individuell målvaktsteknikk
Lørdag 18.03.23	10:00-11:30	Førdehuset	Individuell målvaktsteknikk

I tillegg tilbyr vi teorisamling for trenere. Her får trenere tips på hva de skal tenke på når de instruerer sine målvakter. Teoridelen for trenere vil bli holdt i tilknytning til øktene.

Tema for teoridelen:

- Grunnleggende teknikk og taktikk i målvaktspillet.
- Fysisk trening / egentrening

Kontaktperson tiltak

Johan Johnsson: Johan.Johnsson@handball.no / 41123377



Bylag 15 år (2007)

Beskrivelser av tiltak

Bylag jenter og bylag gutter, er våre yngste representasjonslag. Lagene deltar i Bylagsturneringen i Stavanger helgen 24. – 26. februar. Region Vest stiller med to guttelag og to jentelag med inntil 14 spillere på hvert lag. I løpet av sesongen arrangeres det 4 helgesamlinger inkl. regional bylagsturnering. Tiden før jul vil bli brukt til kartlegging, og gruppene vil etter jul smales noe inn. Til slutt er det inntil 28 gutter og 28 jenter som blir tatt ut i troppene.

Hva er vi jakt etter? For hvem er tiltaket?

Vi ser etter spillere som vi mener oppfyller flest mulig av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige (gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»)
- Viser spilleforståelse
- 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.)
- Viser håndballinteresse
- Har stor vinnervilje

Nivået og potensialet til hver enkelt spiller vil være avgjørende for om spilleren blir kalt inn til bylagssamlinger.

Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill fra forrige sesongs spillerutviklere og innspill av klubber/trenere. Trenere i klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Dette gjøres ved å sende en e – post til kontaktperson for tiltaket.

Samlingsdatoer

Dato	Klokken	Hall	Hva?
1. oktober	10.00 – 18.00 (med forbehold om mindre endringer)	Sotra Arena	Regional Bylagsturnering
5. – 6. november	Helgesamling – lørdag og søndag	Uavklart	Treningssamling
10. – 11. desember	Helgesamling – lørdag og søndag	Uavklart	Treningssamling
14. – 15. januar	Helgesamling – lørdag og søndag	Uavklart	Treningssamling
4. – 5. februar	Helgesamling – lørdag og søndag	Uavklart	Treningssamling
24. – 26. februar	NM Bylag	Stavanger	NM

Retningslinjer for deltagelse på samling

For å delta på bylagssamling er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøveren går på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri, og kan delta for fullt. Videre er det et ønske at spillers klubbtrener er til stede på samling.

Kontaktperson tiltak

Ulrik Risberg: ulrik.risberg@handball.no / 92449645

Priser for tiltak

Tiltaket koster 300 kr pr. helgesamling og 200 kr pr. enkeltdagssamling og faktureres klubb etter endt sesong.

For de 56 spillerne som blir tatt ut til å representere Region Vest i Bylagsturneringen, vil det komme en egenandel på 1750 kr.

Dette faktureres klubb.

Spisset tiltak for regionens utøvere født 2007. Tiltaket skal bidra til å ivareta utviklingen av de utøverne som er kommet lengst i sin utvikling, samt utøvere som i et lenger perspektiv kan nå nasjonalt nivå. Det er også et ønske fra Regionens side å gi flest mulig utøvere tilbud om dette tiltaket. Miljøet vil også være en del av kartleggingen av årskullet for fremtidig samlingsaktivitet i regi av regionen.



Landsdelsamling (2005)

Beskrivelser av tiltak

Regionslag jenter og regionslag gutter ble avvirket sesongen 2017-18. Spillerutviklingstiltaket som skal erstatte dette tiltaket er «Landsdelsamling». Landsdelsamling er kun for utøvere født 2005. Landsdelsamlingene skal bidra til å sikre en tydelig faglig link mellom det regionale spillerutviklingsmiljøet og det sentrale landslagsmiljøet. Samlingene vil bestå av en kombinasjon av håndballtrening, fysisk trening og kamp. Hver region tar ut 20 jenter og 20 gutter til hver samling. Samlingene vil bli gjennomført sammen med Region Sør-Vest.

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

Vi ser etter spillere som vi mener oppfyller flest mulig av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige (gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»)
- Viser spilleforståelse
- 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.)
- Viser håndballinteresse
- Har stor vinnervilje

Nivået og potensialet til hver enkelt spiller vil være avgjørende for om spilleren blir kalt inn til Landsdelsamlinger.

Påmelding / uttak?

De som blir kalt inn på samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet, innspill fra forrige sesongs spillerutviklere, prestasjoner i klubb og innspill av klubber/trenere. Trenere i klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Dette gjøres ved å sende en e – post til kontaktperson for tiltaket.

Viktige datoer

Dato	Klokken	Hall	Hva?
18. – 20. november 2022	Samling fredag til søndag	Stavanger	Treningssamling
12. – 14. mai 2023	Samling fredag til søndag	Bergen	Treningssamling

Retningslinjer for deltagelse på samling

For å delta på landsdelsamling er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøveren går på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri og kan delta for fullt. Videre er det et ønske at spillers klubbtrener er til stede på samling.

Kontaktperson tiltak

Ulrik Risberg: ulrik.risberg@handball.no / 92449645

Priser for tiltak

Tiltaket koster 1750 kr pr. spiller pr. samlingshelg og faktureres klubb etter endt sesong.

Spisset tiltak for regionens utøvere født 2005. Tiltaket skal bidra til å ivareta utviklingen av de utøverne som er kommet lengst i sin utvikling, samt utøvere som i et lenger perspektiv kan nå nasjonalt nivå. Det er også et ønske fra Regionens side å gi flest mulig utøvere tilbud om dette tiltaket. Tiltaket skal være med å bidra til en tettere link mellom det regionale utviklingsmiljøet og det sentrale utviklingsmiljøet.



Regionalt landslagsmiljø (2004-2005 og 2006-2007)

Beskrivelser av tiltak

Regionale landslagsmiljø er kartleggingssamlinger for de av våre utøvere som kan sees på som aktuelle for sentrale landslag. Hver sesong er det regionale samlinger knyttet opp mot de 4 yngste landslagene våre. For sesongen 2022-2023 gjelder det følgende landslag:

- LKo4 (jenter)
- LMo4 (gutter)
- LKo6 (jenter)
- LMo6 (gutter)

Disse spillerutviklingsmiljøene har 4 samlinger gjennom sesongen, 2 før jul og 2 etter jul. Landslagstrener er til stede på 2 av samlingene. Aktiviteten berammes til dagtid i Bergensområdet. For de yngste landslagene har man en 5. samling kun for utøvere født 2007.

Hvilke spillere blir kalt inn?

De som blir kalt inn på første samling tas ut på bakgrunn av tidligere sesongers aktivitet og etter innspill av klubber/trenere.

Hvordan få med nye spillere?

Trenere i klubbene kan melde inn spillere som utvikler seg i løpet av sesongen. Dette gjøres ved å sende en e – post til de regionale landslagstrene.

Påmelding / uttak?

Uttak gjøres av regional landslagstrener.

Samlingsdatoer

LKo4	LKo6	LMo4	LMo6
08.09.2022	06.09.2022	02.09.2022	01.09.2022
12.10.2022	11.10.2022	08.12.2022	25.10.2022 (kun 2007-utøvere)
08.02.2023	25.10.2022 (kun 2007-utøvere)	09.02.2023	01.12.2022
14.03.2023	10.02.2023	04.04.2023	14.02.2023
	16.03.2023		06.04.2023

Retningslinjer for deltagelse på samling

For å delta på regionale landslagssamlinger er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøveren går på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri og kan delta for fullt.

Kontaktperson tiltak

Ulrik Risberg: ulrik.risberg@handball.no / 92449645

Pris

Regionale landslagssamlinger er gratis.

Spisset tiltak for regionens utøvere født 2004, 2005, 2006 og 2007. Tiltaket skal bidra til å ivareta utviklingen av de utøverne som er kommet lengst i sin utvikling, samt utøvere som i et lenger perspektiv kan nå nasjonalt nivå. Det er også et ønske fra Regionens side å gi flest mulig utøvere tilbud om dette tiltaket. Tiltaket skal være med å bidra til en tettere link mellom det regionale utviklingsmiljøet og det sentrale utviklingsmiljøet.



Regionalt utviklingsmiljø sone 1-3 (2004-2007)

Beskrivelser av tiltak

RUM er et tiltak for de beste spillerne født 2004 - 2007 i sone 1-3. Deltagelse på RUM kan føre til uttak på andre regionale tiltak som bylag og regionslag.

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

Vi ser etter spillere som vi mener oppfyller ett eller flere av følgende punkter:

- Er ekstra treningsvillige (gode holdninger til trening og viser «stå-på-vilje»)
- Viser spilleforståelse
- 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.)
- Viser håndballinteresse
- Har stor vinnervilje

Påmelding og uttak

Det er RUM-trener i samråd med klubbtrenerne og med NHF Region Vest som bestemmer hvem som skal delta på de ulike samlingene. Det er fullt mulig for en spiller som utvikler seg positivt og som oppfyller noen av de kriteriene som er nevnt ovenfor å komme med i løpet av sesongen selv om han/hun ikke var med på de første samlingene. På samme måte er det mulig å falle ut dersom trener for tiltaket ikke ser den utviklingen som er ønsket. Derfor er det viktig med god kommunikasjon mellom klubbtrenerne og RUM-trener. For at det ikke skal bli for stor belastning på enkeltspillere så kan spillere som blir tatt ut på Bylag, RLM, LDS osv. stå over enkelte av RUM-samlingene.

Vi presiserer at dette er et tiltak for utøverne i sone 1-3 som er kommet lengst i sin utvikling og/eller har et utviklingspotensial og ber klubber melde inn utøver ut fra dette.

Viktige datoer

J2004/2005	J2006/2007	G2004/2005	G2006/2007
16. & 17. september 2022	16. & 17. september 2022	16. & 17. september 2022	16. & 17. september 2022
21. & 22. oktober 2022	21. & 22. oktober 2022	21. & 22. oktober 2022	21. & 22. oktober 2022
27. & 28. januar 2023	27. & 28. januar 2023	27. & 28. januar 2023	27. & 28. januar 2023
17. & 18. mars 2023	17. & 18. mars 2023	17. & 18. mars 2023	17. & 18. mars 2023

Samlingene 16. & 17. september og 17. & 18. mars blir avholdt i Førdehuset. Samlingene 21. & 22. oktober og 27. & 28. januar blir gjennomført i Trivselshagen.

Retningslinjer for deltagelse på samling

For å delta på RUM er det en forutsetning at dette er eneste aktivitet for utøveren denne dagen. Vi ønsker ikke at utøveren går på klubbtrening eller kamp samme dag. Dette grunnet totalbelastning for utøveren. En annen forutsetning er at utøveren er skadefri og kan delta på for fullt. Utøvere med skader vil ikke bli tatt ut. Vi oppfordrer til at spillers klubbtrener er til stede på samlingene.

Kontaktperson tiltak

Ulrik Risberg: ulrik.risberg@handball.no / 92449645

Ainor Naustdal: ainor.naustdal@handball.no / 91709715

Priser for tiltak

Tiltaket koster 300 kr pr. helgesamling og 200 kr pr. enkeltdagssamling og faktureres klubb etter endt sesong.



Klubb / lagsbesøk

Beskrivelser av tiltak

Dette er et tiltak NHF Region Vest tilbyr alle klubber i regionen. For dette tiltaket ønsker vi henvendelser fra klubb/lag på hva de ønsker i form av innhold i treninger og antall treninger. Øktene kan være alt fra en enkelttrening med fokus på finter, til flere økter gjennom sesongen med fokus på f.eks. forsvars- eller pådragsspill. NHF Region Vest har et kompetent team med trenere, som på oppfordring fra klubb/lag kan gjennomføre økter for klubben/laget. Dette er et tilbud hvor Region Vest vil forsøke å skreddersy tilbud til klubber/lag ut fra deres ønsker.

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

Klubber eller lag som ønsker impulser og inspirasjon fra kompetente trenere som skreddersyr treningsopplegg ut fra klubb/lag sine ønsker.

Påmelding / uttak?

Klubb/lag tar kontakt med NHF Region Vest som så organiserer trenere ut fra klubb/lag sine ønsker.

Viktige datoer

Bestemmes i samråd med klubb/lag.

Retningslinjer for deltagelse på samling

Treners tilstedeværelse på alle økter er et krav for deltagelse på dette tilbudet. Det er også et krav at klubb stiller halltid til disposisjon for gjennomføring av øktene.

Priser for tiltak

Avgjøres i samråd med klubb/lag ut fra omfang ift. klubbs ønsker.

Kontaktperson tiltak

Ulrik Risberg: ulrik.risberg@handball.no / 92449645

Breddetiltak. Tiltak ment til å være bidragsytende til både individuell og gruppeutvikling. Tiltaket er gjennom sin rolle også ment til å motvirke frafallet i idretten. Dette ved å gi enkeltutøvere og grupper opplevd mestringsfølelse på trening, samt opplevd utvikling.

Lenker til fagstoff

NHFs fagsider for utvikling

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

Håndballtreneren

<http://www.xn--hndballtrenern-lib.no/>

Skuddskolen

<http://skuddskolen.no/>

Målvakskolen

www.målvaktskolen.no

Forsvarsskolen

www.forsvarsskolen.no

Håndballfysisk trening

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

God og skadefri

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

Testing

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

Barnehåndball

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

«Tren hjemme»

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

Ungdomshåndball

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

Kontaktdata Utviklingsavdelingen



Ainator Naustdal

Utviklingsavdelingen
Idrettens Hus, Førde

Ansvar for:

- Spillerutviklingstiltak i Sogn og Fjordane

Mobil:

Epost: ainor.naustdal@handball.no



Ulrik Risberg

Utviklingsavdelingen
Idrettens Hus, Bergen

Ansvar for:

- Spillerutviklingstiltak 14-18år

- Målvakttrener Toppidrettslinen Tertnes vgs.

Mobil: 92449645

Epost: ulrik.risberg@handball.no



Johan Johnsson

Utviklingsavdelingen
Idrettens Hus, Bergen

Ansvar for:

- Spillerutvikling 12-14 år

Mobil:

Epost: johan.johnsson@handball.no



Trygve Johnsen

Utviklingsavdelingen
Idrettens Hus, Bergen

Ansvar for:

- Leder Utviklingsavdelingen

Mobil: 93046448

Epost: trygve.johnsen@handball.no