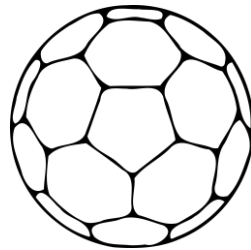


# Trenerhåndbok 23/24

Vindbjart Håndball



Trenerhåndboken er ment å være et dokument for klubbens trenere. Dette skal fungere som et «oppslagsverk» med henvisninger og informasjon rundt klubbens sportslige ideologi og tankesett.

Håndboken er et supplement til klubbens sportsplan og vil bli revidert i forkant av hver sesong. Vi håper du vil ha nytte av denne i det daglige arbeidet ditt som trener i klubben vår.

Håndboken er et generelt dokument og det vil naturligvis være deler av denne som er irrelevant for visse lag basert på alder, ferdighet og modning.

- Klubben vår
- Utviklingsfokus
- Oss i trening
- Oss i kamp
- Oss i det sosiale
- Topping vs Differensiering
- Tilbakemeldinger
- Spillestil
- Oppslagsverk
- Statistikk
- Skadeforebygging
- Hospitering og sonetiltak
- Holdninger og miljø

### Klubben vår:

Vindbjart Håndball er en breddeklubb som er underlagt retningslinjer og bestemmelser fra Norges idrettsforbund, Norges håndballforbund og Region Sør / Vest.

Som en del av håndball – Norge deler vi sportens felles mål om å beholde flest spillere lengst mulig. For å nå dette målet er vi som klubb avhengig av å ha noen prinsipper for å aktivt sørge for å beholde barn og unge i idretten.

Et godt treningsmiljø og mye spilletid er tiltak som får barna til å føle både glede og mestring. Alle spillere trenger å bli sett og her ønsker vi at våre trenere har et spesielt fokus som matcher de utfordringene vi vet finnes i og rundt bygda vår.

I Vindbjart skal vi legge til rette for at enkeltspillere kan bli så gode de har mulighet for, men ikke ved at dette går på bekostning på resten av laget. Hospiteringsmuligheter, differensiering i treningshverdagen og sonetiltak er noen av mulighetene som ligger til rette for de som har kommet lengst i utviklingen.

Vi har troen på at det beste for alle er at vi evner å ha to tanker i hodet samtidig, nemlig å ivareta både satsning og bredde.



Vi ønsker å skape en klubb som er kjent for å jobbe godt i utviklingsavdelingen (barne-og ungdomsidretten) og som ved siden av å beholde flest mulig, lengst mulig også evner å skape spillere som skal utvikle seg til å kunne konkurrere på et høyest mulig nivå. Vår tanke er at dette todelte fokuset ikke bare er mulig, det er også slik at det ene er avhengig av det andre for å lykkes.

De som skal lengst mulig er avhengig av å være en del av et lag i stadig utvikling. Et lag i utvikling kjenner på mestring og idretts glede. I Vindbjart skal alle ha en tilhørighet uavhengig av ferdighetsnivå og motivasjon for å delta i idretten.

På denne måten skal vi skape (og beholde) store kull som går hele idrettsløpet fra 6 – 16 og gjerne også opp til senior. Som trenere for barn og unge har vi muligheten til å motivere og inspirere de til et positivt treningssyn og skape minner for livet.

Dette ansvaret skal vi være oss bevisst og vi ønsker at vi også på trenersiden jobber for å bli litt bedre hver eneste dag.

#### **Nedfelt utviklingsfokus:**

I Vindbjart skal vi ha fokus på utvikling. Vi vet at en seier er viktig for både trivsel og mestringsfølelse, men likevel ønsker vi å fokusere på prestasjonen. Vår oppgave er å utvikle vaner, holdninger, samhold og mestring med håndball som virkemiddel. Seiere kommer som et resultat av vårt utviklingsarbeid.

Vi ønsker å unngå at vi JAGER seiere. Lag som jager seier endrer fokus fra veien til målet, noe som igjen er med og bidrar til at vi tar snarveier. Disse snarveiene har dessverre en tendens til å gå utover de som har kommet kortest på sin utviklingsstige.

Hvis vi jobber med et mål om å være bedre i morgen enn hva vi er i dag (både kollektivt og individuelt), samtidig som vi legger ned kvalitetsarbeid i treningshverdagen, så har vi som trenere løst vår oppgave.

Det er naturlig for de fleste å fokusere på resultatet. Dette handler om kultur og når det kommer til å ha et prestasjonsrettet fokus så er vi avhengig av trenere som kulturbærere. En god treningshverdag gir god utvikling. Når denne utviklingen kommer langt nok så vil også seiere komme som et naturlig resultat av dette.

For å jobbe utviklende må vi aktivt coache prestasjon, valg og utførelse. Vi ønsker spillere som ikke bare forstår hva vi ønsker å gjøre ute på parketten de skal også på sikt lære seg å coache både seg selv og medspillere til å prestere innenfor de satte rammene.

### 3 enkle tankesett for å coache utviklende:

- Essensen av utvikling er å videreføre det vi trener på ut i kamp på en god nok måte. Evner spillerne dette er det i seg selv en suksess, uavhengig av resultatet.
- Det er bagateller og små tilfeldigheter som skiller det å vinne med 2 mål, eller tape med 2 mål.
- En seier er fantastisk og skal feires. Samtidig så må det skilles på seiere hvor vi får ut potensialet vårt og de hvor vi ikke gjør det.

### Husk:

De to mest stilte spørsmål til unge idrettsutøvere i håndball-Norge i etterkant av en kamp er

1) Vant dere?

2) Scoret du? / Hvor mange mål scoret du?

Selv om du er fornøyd med egen prestasjon, hvor gøy er det egentlig å besvare dette med «nei» og «null»? Og hva er så det vanligste for oss voksne å svare?

«Uff da, da går det nok bedre neste gang».

Husk at spillere som ikke nødvendigvis har de høyeste ferdighetene enda likevel kan utvikles til å bli nyttige rolleutøvere i et lag. Denne oppgaven ligger hos treneren.

«Utviklingsfokus er helt avgjørende for å skape prestasjoner over tid»

- Thorir Hergeirsson

### Oss i trening:

Vi har begrenset tid på parketten og må derfor utnytte denne til fulle. Dette betyr at tre enkle grep er utrolig viktig:

Minst mulig  
kø og dødtid

Flest mulig  
ballberøringer

Kamplignende  
aktivitet (intensitet)

Det er flere måter å holde treningen på. For noen så er det helt naturlig å sørge for en rød tråd gjennom hele økta (eksempelvis at en økt med fokus på det defensive har dette temaet fra oppvarming, via deløvelser og til sist ut i spill sekvens). Dette er å anbefale, samtidig så lar det seg ikke alltid gjøre. Forsøker du derimot så vil du se at det ofte blir høyere kvalitet på fokusområdet ( i dette tilfellet det defensive) når du kommer til spill sekvensen.

Den største forskjellen er likevel mellom det å være en trener eller en aktivitetsleder. Førstnevnte kommer inn i økten med en plan og coacher aktivt underveis på relevante punkter. Treneren er gjerne flink til å utnytte det faktum at man er flere trenere og deler opp gruppen for å enklere kunne jobbe med hver enkelt. Fokuset er på utførelse, man benytter stopp i spillet for å få frem bilder og har en høy tilstedeværelse på økta.

Aktivitetslederen har litt gymlærer – preg. Her blåses det i gang felles aktivitet med høyt antall utøvere. Tilbakemeldinger går gjerne på «bra», «kom igjen» og andre mer diffuse positive forsterkninger. Touch pr utøver og intensitet blir gjerne lavere enn ønsket. For de som eventuelt ikke er så flink til å lese mellom linjene så ønsker vi selvsagt førstnevnte tilnærming til det å være trener.

I etterkant av treninger er det viktig at vi spør oss selv om hvordan økta ble gjennomført og hva vi kunne gjort annerledes.

Hadde vi nok fokus på kast og mottak? Var det en rød tråd gjennom økten? Brukte vi nok tid på spill øvelser? Ble alle spillerne snakket med direkte minst en gang ila økten? Gir vi relevante og gode tilbakemeldinger underveis? Hvor gøy og lærerik var egentlig denne treningen?

Er du en del av et trenerteam er dette kanskje den viktigste 2 minutters praten du kommer til å ha i løpet av uka, gitt at du er kritisk og åpen i egen vurdering.

Med treningsgrupper som har et større sprik på ferdighet er det viktig å splitte gruppen i differensierte øvelser om mulig. Øvelsene kan gjerne være identiske, men sørg for at de som trenger det får mer tid/rom for å kjenne på mestring. Her kan du bruke banestørrelse, antall medspillere, antall motspillere og andre hjelpemidler.

I dette ligger det også et ønske om at ferdighetsøvelser og spill sekvens skal være mest mulig komplisert. Her ønsker vi så lik intensitet, tempo og «trøkk» som mulig opp mot det spillerne møter på kamp. Her ligger det mye å hente, spesielt ift. å videreføre det man trener på ut i match.

Ideelt sett så ønsker vi at spillerne har en treningsuke hvor de både trener mix og differensiert. Dette er beviselig en faktor som både gir utvikling, motivasjon og trivsel.

### **Oss i kamp:**

Kampen er ukens høydepunkt. Det er her vi skal få ut det vi har trent på gjennom uken og det er her vi skal få kjenne litt på både positive og negative sider ved konkurranse.

Alle i kamptroppen skal spille minimum halve kampen. Unntaket fra dette er ved situasjoner oppstått underveis i kampen (eksempelvis skader/sykdom) Ønsket om å oppnå et resultat i form av seier eller avansement er ikke grunn til å fire på dette kravet. Det er i kamp vi får prøvd ut de tingene vi har trent på gjennom uken og ikke minst er kampen det som gir mest glede for utøveren. Det året vi konkurrerer i 16 års klasse gjør konkurransebiten seg enda mer gjeldende og her er 50 % en anbefaling, ikke et nedfelt prinsipp. Likevel så oppfordres det til å ha et godt fokus på å fordele antall minutter.

Når vi tar ut en tropp så ønsker vi også at det legges opp til at dette er med tanke på jevn spilletid. Eksempler på gode sammensetninger er:

*6er håndball = 10 utespillere og 1-2 målvakter.*

*7er håndball = 12 utespillere og 1-2 målvakter\*(gjelder fra J15 grunnet regel om tropp størrelse).*

Dette gir en fin og oversiktlig flyt i byttene hvor du har dobbel dekning på alle posisjoner. Det er viktig med rollefordeling mellom trenerne og at det er tydelig hvem som har ansvaret for å gjennomføre bytter.

Kompleksitet er kanskje den arenaen hvor det for noen er vanskelig å tenke utvikling, men det er også her viktigheten er størst. De grepene vi tar underveis i kamp er direkte knyttet opp mot hvor dedikerte vi er til klubbens utviklingsstrategi. Det er også her vi er mest synlig (for utøvere og tilskuere) og situasjonen krever at vi står tydelig i vår egen tro på konseptet.

Vi bør fokusere på neste situasjon og utførelsen av denne fremfor å la oss prege av resultatet. Samtidig så SKAL vi ha et bevisst forhold til hvordan vi klarer oss i kampen og selv om vi fokuserer på utvikling så skal lyst til å vinne selvsagt være der. Poengtavla er synlig for de fleste kampen gjennom og det er ingen som hverken ønsker eller forventer at en trener skal forsøke å overse denne.

Det å lære seg den «sunne kynismen» som kreves for å beholde et godt resultat er også en viktig del av utviklingen til utøverne. Der vi derimot trår feil er når vi blir jagende og «desperat» etter å oppnå resultatet. Selv ved tap kan en prestasjon være all grunn til å feire.

Viktigst av alt så ønsker vi å lære spillerne våre at om vår egen prestasjon er best mulig så vil dette øke sannsynligheten for seier. Leverer vi alt vi skal og likevel ender opp med å tape så vil dette fremdeles kunne være noe å være stolt av.

Etter en kamp er ofte spillerens evne til å fokusere preget av egen opplevelse i kampen. Det viktigste her er å føle seg sett og i visse tilfeller hørt. En nøyere tilbakemelding kan alltid vente til neste trening. Forsøk så langt det lar seg gjøre å la spilleren reise hjem med et smil om mulig, uavhengig av resultat.

### **Oss i det sosiale:**

Det sosiale rundt laget er ekstremt viktig for lagmoralen. Klubben tar initiativ til noe, men hovedansvaret for det sosiale ligger på lagsnivå. Det anbefales at foreldrekontaktene brukes godt og at den ene eksempelvis har et hovedansvar for det sosiale.

Om man går på Vipers kamp, har pizzakveld, aftermatch eller hva det skulle være så vet man at dette er med å bygge gode bånd som sikrer både trygghet og lagfølelse. Har man flere lag så er det viktig at disse lagene deltar på det sosiale felles.

Både i starten, ved svikt i motivasjon og når de kommer i en viss alder så vil det for mange være det sosiale som gjør at man ønsker å gå på trening, selv på en litt «off» dag. I kull med en god historikk på å finne på ting sosialt så finner man ofte tette bånd og en større følelse av «oss» enn hva man ser i motsatt fall.

**Topping vs differensiering:**

Topping er et negativt ladet uttrykk som nærmest er å regne som et skjellsord i norsk barne og ungdomsidrett. Dette baserer seg på en tanke om tidlig selektering og de negative følelsene rundt det å bli satt opp i grupperingene «gode og dårlige». Topping bærer ofte stort preg av en forskjellsbehandling basert på hvor flink du er i valgte idrett.

Differensiering derimot, er en måte å gi barn og unge et tilbud tilpasset deres nivå med best krysningspunkt mellom utfordring og mestring. Differensiering skal ikke bety mindre spilletid eller redusert treningsmengde, men være et utviklende tiltak for at man skal få øvelser som er bedre tilrettelagt for spillerne, uavhengig av hvor de er på sin utviklingsstige.

I håndballen er en fin måte å løse dette på at man deler opp i en banehalvdel hver. På ene siden er det en økt vanskelighetsgrad (spill sekvens eller deløvelse) mens det på andre siden gjerne kan være samme øvelser, men med lavere tempo og/ eller vanskelighetsgrad.

På økter hvor man differensierer er det desto viktigere at praten i forkant, oppvarming og øvrig skjer felles så langt det lar seg gjøre.

**Tilbakemeldinger:**

Vi forsøker å være så oppbyggende og konkrete i tilbakemeldingene som mulig. «Bra!» er en overbrukt frase som gjerne sier spilleren mindre enn hva vi som trenere tror og håper. Hva var bra i den situasjonen? Tempoet? Finte? Avslutning? Samspill? Valget? Eller bare det faktum at det ble mål?

For å dra læring av en situasjon trenger unge utøvere tydeligere tilbakemeldinger på hva som konkret var «bra» i nevnte situasjon. Så langt det lar seg gjøre ønsker vi å gi tilbakemeldinger på valg, innsats eller utførelse fremfor resultatet av aksjonen. Om utøveren opplever at to like aksjoner roses ulikt basert på at det ene ender med mål, mens det andre ender med redning så er det lett å bli forvirret.

Samtidig er det viktig at vi har tatt en begrepsavklaring. Dette utvikler forståelse, men sørger også for å unngå situasjoner hvor en utøver ikke tørr/ vil / prioriterer å spørre om hva vi egentlig mener. Ikke gå i fellen med å ta for gitt at ditt begrep betyr det samme i utøverens hode.

Hvis utøveren har konkrete oppgaver de skal ta med seg fra trening til kamp er dette noe som med høy sannsynlighet vil gi mening hos utøveren når man får veiledning, positiv eller negativ.

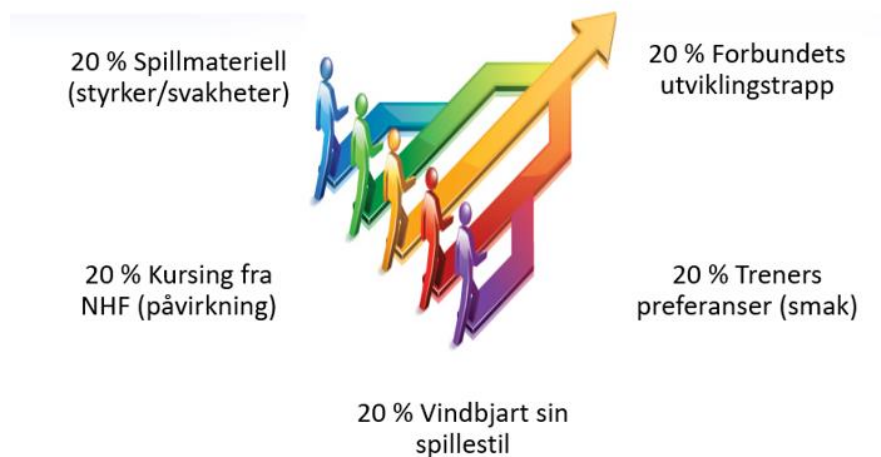


### Spillestil:

I all hovedsak er det 3 hovedgrunner til å rendyrke en sportslig identitet gjennom å synliggjøre spilleprinsipper.

- Det gjør det lettere å gi relevant feedback til spillergruppen, også til de som ikke scorer hver eneste kamp.
- Det gjør at spillerne lettere kan forstå sin rolle, både på eget lag og om du skal hospitere opp.
- Det gir oss en pekepinn på fokuspunkter i treningsarbeidet og hvordan vi ligger an utover «bare» utviklingstrappa.

Det kan ofte være vanskelig å ha en overordnet tanke om hvordan vi ønsker å trene laget vårt. Vi mener derfor at gjennom å bryte ned hvordan vi ønsker å fremstå på banen så vil det være enklere for treneren å sette søkelys på delmomenter og trene mer strukturert på dette.



5/20 prinsippet definerer lagets spillestil. Den tar for seg 5 ulike 20 % som alle er like viktig.

Med denne modellen blir 60 % statisk mens de siste 40 % (trenerens preferanser og spill materiell) blir unikiteter. Gjennom slike uttalte prinsipper er vi også med å bygge spillerens taktiske forståelse.

**Forbundets utviklingstrapp:** Forteller oss noe om ønsket nivå håndballfaglig sett.

**Kursing fra NHF (påvirkning):** Gjennom forbundets utdanningsløp øker vi egen kvalitet og input.

**Vindbjart sin spillestil:** Klubbspesifikke kjennetegn for hva vi ønsker å skape på parketten.

**Trenerens preferanser:** For de som har egne preferanser er det her åpent for å prege eget lag.

**Spill materiell (styrker/svakheter):** Kjenn laget ditt, pluss og minus. Hvilke egne styrker har vi?



Fra klubbens side ønsker vi å ha noen elementer som en del av vår identitet på parketten.

Flere av disse punktene er «lavterskel» og bør være oppnåelig for de som også har kommet kortest på sin utviklingsstige. Dette gir oss flere delmål som vil gi mestring til alle og som trenere får vi flere «faglige» punkter å gi tilbakemelding på. Dette er de kjennetegnene vi ønsker å ha i felles for våre lag:

#### **Tøffe i forsvar:**

Det å være tøff i forsvar må ikke forveksles med det å være en teknisk god forsvarsspiller. Tøffheten handler om det å faktisk tørre å ta tak, tørre stille seg i veien og tåle en smell, enten på seg selv eller på motspiller. For en målvakt er det kanskje snakk om å takle det å slippe inn? En ferdighetsmessig lavterskel som er med å gir enormt mye til laget. Dette er også tett knyttet til det å skape overganger for eget lag.

#### **Gode 1v1 begge veier:**

Det å inneha gode ferdigheter (offensivt og defensivt) 1v1 er noe ikke alle kommer til å mestre, likevel er det noe vi streber for å oppnå. Defensivt handler det gjerne om forflytningsevne, timing og samhandling mens det offensivt dreier seg om å ha en bred individuell verktøykasse som inneholder blant annet skudd, finter, pådrag med slipp, retningsendringer og kreativitet m.m. Det å skape dyktige toveisspillere er også noe forbundet etterlyser.

**Mye bevegelse rundt ballen:**

Håndball handler mye om tid og rom. Offensivt: skape tid, skape rom. Defensivt: nekte tid, nekte rom. Gjennom gode avtaler ønsker vi å true flere rom samtidig. Eksempel: Det å trekke seg bredt for en ving på riktig tidspunkt kan kanskje virke pasifiserende om den ikke skal få ballen i akkurat det trekket. Likevel vet vi at dette er en bevegelse som motstander må forholde seg til og som kan skape rom sentralt. Inkluder spillerne i viktigheten av offensive bevegelser og gi de en forståelse for hvor de skal være under visse trekk så har vi nok en lavterskel for å oppleve mestring og taktisk forståelse.

**Høy tilstedeværelse:**

En beskrivelse som de fleste utøvere ikke kjenner til. Betegnes kanskje oftere som «påskrudd». For å skape forståelse for hva vi mener her må vi definere det for spillerne. Begynner gjerne med å ha fokus, vilje og innsats. Legger vi til god kommunikasjon (ofte, oppbyggende og relevant) og forståelse for hva vi ønsker å få til på banen så har vi en sinnsstemning som vi ønsker skal definere oss. Oppnåelig for de fleste som ønsker, og ikke minst trenbart.

**Stort balltempo:**

Et høyt balltempo krever harde nok og nøyaktige nok pasninger, blandet med gode mottak. Dette punktet er et kollektivt ønske fra både klubb, region og forbund. Norsk håndball trenger enda mer fokus på pasningskvaliteten og dette bør prege treningshverdagen vår fra ung alder. Kast og mottak er selve essensen i sporten og selv på elitenivå så er treningshverdagen preget av at man jobber enormt mye med å løse dette godt nok.

**Sterke på kontring:**

Det gjenvinne ballen skal være et mål i forsvarsspillet vårt og når det passer seg sånn ønsker vi å gå hurtig i lengderetning. Gjennom tempo og pasningskvalitet ønsker vi å være «skumle» å møte gjennom at et godt forsvarsspill ofte kan ende med at vi får en sjanse i motsatt ende. Dette er en trenings sak som krever fokus, taktisk forståelse og gode avtaler.

**Fair Play:**

Fair Play – prinsippene i Norsk håndball er godt dokumentert. Vi ønsker spillere og trenere som kjenner (og etterlever) disse prinsippene. Det er viktig med engasjerte spillere som «lever» i kampen, men vi setter også litt ekstra fokus på at man skal lære utøverne at konkurransen er overstått så fort dommeren blåser. Konflikter og situasjoner som kan ha oppstått er en del av spillet og det er viktig at disse er historie så fort kampen ender. Vi skal vise ydmykhet og god sportsånd, uansett hvilke resultat og som klubb ønsker vi at alle som deltar på arrangement som en del av Vindbjart (spillere, trenere, ledere og foresatte) husker på at de er en synlig og viktig del av det å representere klubben på en fin måte.



Med de fem ulike bolkene som definerer vår spillestil starter jobben med å se hva dette betyr pr posisjon. Dette igjen skal da være trenbare ferdigheter som gir oss en pekepinn på hva vi bør trene på i hverdagen. Om du ikke har altfor mye eget du ønsker å få inn kan det kanskje da se ut som følgende eksempel:

**Målvakt:**

Høy tilstedeværelse. Fokus, vilje, innsats, kommunikasjon og forståelse.

Takler å slippe inn mål. Evner å nullstille seg og vet at det baklengs en del av spillet.

Kontringsarm. Klarer målvakten å plukke ut en ving som har tjuvstartet et rush?

Offensiv i mål. Flytter seg godt, har fin grunnposisjon og angriper skuddene som kommer.

Innehar teknikk, forståelse og bevegelighet som lar seg selv kunne utnytte flere teknikker for å redde.

**Ving:**

Høy tilstedeværelse. Fokus, vilje, innsats, kommunikasjon og forståelse.

Råtøff i forsvar (mentalt sett)

Høyt balltempo (tempo og presisjon i kast og mottak)

God 1v1. Har en solid verktøykasse offensivt og defensivt.

Kreative og bevegelige med og uten ball. Evner å skape noe.

**Bakspiller:**

Høy tilstedeværelse. Fokus, vilje, innsats, kommunikasjon og forståelse.

Råtøff i forsvar (mentalt sett)

Høyt balltempo (tempo og presisjon i kast og mottak)

God 1v1. Har en solid verktøykasse offensivt og defensivt.

Kreative og bevegelige med og uten ball. Evner å skape noe.

**Linje:**

Høy tilstedeværelse. Fokus, vilje, innsats, kommunikasjon og forståelse.

Råtøff i forsvar (mentalt sett)

Gode mottak under press.

God 1v1. Har en solid verktøykasse offensivt og defensivt.

Flink til å både finne og okkupere rett rom.

Gjennom disse ferdighetene bør du da ha en viss forståelse for hva ditt lag bør trene på for å mestre disse tingene. Her kan du også sette delmål og skape flere små måloppnåelser underveis. I dette ligger også muligheten til å utfordre spillere til å utvikle ferdigheter utover det de mestrer pr i dag.

**Oppslagsverk:**

[www.handball.no](http://www.handball.no) Forbundets hjemmeside

[www.utviklingstrappa.no](http://www.utviklingstrappa.no) For oversikt over hvilke ferdigheter ditt trinn bør ha.

[www.målvaktskolen.no](http://www.målvaktskolen.no) Egen fagside for målvakter.

[www.forsvarskolen.no](http://www.forsvarskolen.no) Egen fagside for forsvarspill.

[www.skuddskolen.no](http://www.skuddskolen.no) Egen fagside for avslutninger.

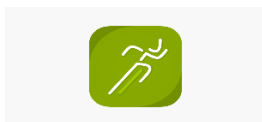
[www.valgskolen.no](http://www.valgskolen.no) Egen fagside for valg på parketten.

Utover dette finnes det mange flotte linker på forbundets hjemmeside under fanen «Utvikling».

**Statistikk:**

Bruk av statistikk er ikke noe som kommer til å bli implementert i år. Vi ønsker primært sett å implementere ting gradvis for å sørge for at belastningen ikke blir for stor på trenerne. Statistikk er likevel både en fin ting for å holde oversikt og i tillegg et godt verktøy for å bli bedre kjent med lagets sterke og svake sider. Statistikk gir deg som trener også en bredere mulighet for å gi tilbakemeldinger.

Om noen skulle ønske å ta det i bruk allerede i årets sesong så kan man bare ta kontakt med sportslig leder og få tilsendt ferdige maler både på enkel og utvidet statistikk.



## Skadeforebygging / FOPP

I 2018 ble det registrert nesten 35.000 idrettsskader i Norge. Barn og unge er dessverre overrepresentert i dette tallet. Håndball er med sitt harde underlag og høye intensitet en «versting» når det kommer til blant annet belastningsskader.

### Hva er fopp appen?

En app som lar deg ha kontroll på intensitetsstyringen til spillerne og unngå unødige skader.

Inneholder også gode basisøvelser (skadeforebyggende), logging av søvn og behandling av skader.

Utviklet av «venndølen» Håvard Karlsen, tidligere spiller og sportslig leder i VFK.

Kost: 29,- pr mnd pr bruker (tilgjengelig for både apple og android)

Benyttes blant annet av Akademiet VGS, flere klubber i Norge og aldersbestemte landslag i Håndball.

Et av de store problemene fremover vil være å holde spillerne skadefri. Knær, ankler, lysker, hæler osv er et stort skadeproblem for ungdom med høyintensiv treningsmengde. De kommende årene er ekstra krevende hvor de også skal gjennom en intensiv vokseperiode. Visste du at unge utøvere som sover 8 timer eller mer har 61 % redusert risiko for skader? Det er et helt sykt tall.

Det er to andre nøkkelfaktorer til å holde spillerne skadefri. Oversikt over totalbelastning (intensitetsstyring) og skadeforebyggende øvelser (basistrening). Som lagstrener så kan man dessverre ikke avsette allerede begrenset halttid til å trene basisøvelser, vi må rett og slett prioritere håndball som lagspill.

Intensitetsstyring på selve økta er ikke noe problem, men her finnes det også andre aspekter for spillerne. Gymtimer, sykkelturn, egentrening, fjellturner m.m. er med på totalbelastningen og helt utenfor vår kontroll.

Lengre skadefravær er en hyppig grunn til at utøvere gir seg med idretten. Plutselig mangler man sitt vante felleskap og trekker kanskje mot andre som heller ikke har noen faste aktiviteter for å møte sosiale behov. Man kjenner på en redsel for å ha vondt eller kanskje for at man skal havne bakpå kontra de andre spillerne?

Med fopp appen får du som trener full kontroll over intensitetsstyringen og mottar varsel når spillere er i faresonen med økt skaderisiko. Dette letter selvsagt for de som ønsker å bli best mulig, men viktigst av alt så er det en stor hjelp for å sørge for at vi får flest mulig spillere til å holde på lengst mulig.

Vi anbefaler å ta en kikk på denne appen om du trener barn fra 12 år og oppover.

### **Hospitering og Sonetiltak**

Hospitering defineres som at enkeltspillere eller lag får anledningen til å fastsatt konkurrere en aldersklasse over eget årskull. Dette er et motiverende tiltak for de som trenger en ekstra utfordring. I Vindbjart gjelder hospiteringsmulighetene fra det året de fyller 12 år.

Hos enkeltspillere så er dette et initiativ som skal tas av spillerens hovedtrener opp til sportslig leder. Videre dialog skal involvere begge aktuelle trenere og spillerens foresatte. Deretter vil sportslig leder ta den endelige avgjørelsen.

På lagsnivå er vurderingen at laget må ha prestert så godt på nivå øvet i egen aldersklasse, at det er hensiktsmessig for utviklingen å flytte laget opp. Dette ønsket skal spilles inn til sportslig leder som vil ta saken videre med styret. Innvilges ønsket så er det kun aktuelt å flytte laget opp til nivå øvet i trinnet over.

For kull med lag i både bredde og øvet er det ønskelig at spillere fra bredde, som trenger en ekstra utfordring, får prøve seg hos øvet i samme årsklasse. Dette er et internt ansvar hos hovedtrener på kullet og trenger ikke spilles opp til sportslig leder.

Også før fylte 12 har spillere muligheten til å ha bidra på eldre lag sporadisk for å dekke forfall uten at dette omtales som hospitering.

Deltagelse på sonelag er en fin mulighet for spillere som har vist holdninger og ferdigheter på et slikt nivå at dette er hensiktsmessig. Det er hovedtrener på kullet sitt ansvar å nominere spillere til sonelag, samtidig som at det er anbefalt å ha en dialog med sportslig leder.

Skulle hovedtrener være i en situasjon hvor eget barn skal nomineres så er dialog med sportslig leder påkrevd. Ved tvilstilfeller kan sportslig leder be om intern eller ekstern vurdering av de aktuelle spillerne.

Spillere kan første gang delta i regionens utviklingsmiljø den sesongen de er 13 år. Etter hvert som spillerne blir eldre spisses uttaket.

Det å delta på hospitering, sone og andre prestasjonsbaserte aktiviteter er ofte noe mange ønsker. Samtidig har vi som klubb et ansvar for at spillerne settes i situasjoner hvor mestringsfølelse og utfordring matcher ferdighetene.

Som tommelfingerregel kan man si at det handler om å mestre nivå man spiller på, deretter å prege det samme nivået før man er aktuell for å prøve seg på høyere nivå.

### **Holdninger og miljø**

Vindbjart håndball ønsker et inkluderende og åpent miljø, hvor trivsel og samhold står i fokus. Foreldre og spillere skal oppleve klubben som positiv og utviklende, hvor barn og unge skal gis trygge rammer for mestring og idrettsglede.

Som trener er du et forbilde for barna, om du vil eller ikke. Spillerne tilegner seg de holdninger, rutiner og fokusområder som treneren legger opp til.

### **Avslutningsvis:**

I dette dokumentet er det mye informasjon. Husk at ingen forventer at man puffer perm til perm, men om det er ting som er nyttig for deg og ditt lag her så er det helt supert. Håper dette er et dokument som kan gi deg noen ideer og som er med på å motivere deg til å fortsette å være en viktig ressurs i jobben med å utvikle klubben vår.

Jobbe med unge utøvere er krevende på mange vis. Likevel så er det noe av det gøyeste og viktigste du kan foreta deg. Uavhengig av motivasjonen for å delta i håndballen så er barnas behov for å bli sett, få relevante tilbakemeldinger og oppleve lagånd stort sett like.

Vårt håp er at dette dokumentet kan være med å gjøre jobben din enda mer spennende og om noe er uklart er det bare å spørre.

Pål Gudbrandsen

Sportslig leder

Vindbjart Håndball