TRENERUTDANNING

Læreplan

TRENER 2



Ole Walther Sundlo

håndball for alle

Begeistring
Innsatsvilje
Respekt
Fair Play

handball.no

Norges Håndballforbund

TRENER 2 MODUL 1: TRENINGSPLANLEGGING FOR UKE- , PERIODE-OG ÅRSPLAN
Mål Deltakerne skal kunne se sammenhengen mellom de ulike treningsperiodene innenfor et lengre tidsperspektiv og være i stand til å lage uke, periode og årsplaner for eget lag. I tillegg skal de kunne lede aktivitet og utvikle utøvere ut fra klubbens mål, visjon og virksomhetsidé.
Arbeidsformer Teori: emne 1, 2, 3, 4 og 5 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: • Teori: 180 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Planarbeid Hva er treningslære? Idrettslig målsetting Arbeidskravsanalyse og kapasitetsprofil (utviklingstrapp og kravsprofil)
EMNE2:Perspektivplan/lang-siktig plan ut i fra klubben mål og visjon. Kort om planer som strekker seg over flere år Langsiktige utviklingsplaner - overordnede planer for treningsmengde og prioriteringer av treningsinnhold (se skisse s 93 i LTR si bok) Klubbens mål og visjon som retningslinje for langtidsplanen
EMNE 3: Årsplan Oppdeling i perioder Helhetlig oversikt over fordeling av trening i de ulike periodene i sesongen Variasjon i innhold
EMNE 4: Periodeplan Periodeplan som bevisstgjøring av målet for en bestemt periode Fordeling med kamper, spilltrening, teknikktrening og trening av basisferdigheter. Evaluering underveis – vurdere endringer (prestasjonsutviklingen, skader, motivasjon hos utøverne)
EMNE 5: Ukeplan Ukeplan som videreføring av periodeplan Variert belastning
Litteratur Treningslære for idrettene - ISBN: 9788272862274 Treningsledelse - ISBN/EAN: 9788205374423

TRENER 2 MODUL 2: FYSISK TRENING – UTHOLDENHET
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og kunne planlegge og gjennomføre utholdenhetstrening for håndballspillere i forhold til deres alder og prestasjonsnivå
Arbeidsformer Teori: emne 1, 2, 3, 4, 5 og 6 Praksis: emne 3, 4, 5 og 6 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr: Pulsklokke
EMNE 1: Sentrale begreper Definisjoner av begrep som er relevante for utholdenhet
EMNE 2: Krav til utholdenhet i håndball Behovet for utholdenhet • Prestasjonsmessig • Tåle trening • Psykisk overskudd • Kjønnsforskjeller • Aldersforskjeller
EMNE 3: Metoder for utholdenhetstrening Intervalltrening Kontinuerlig arbeid Treningsprinsipper
EMNE 4: Utholdenhetstrening i håndball, planlegging og praksis Treningsmengde Varighet og hyppighet Periodisering Øvelser ute og i hallen
EMNE 5: Intensitetsstyring Intensitetsnivå Hvordan styre intensitetsnivå Effekten av trening på ulike intensitetsnivå
EMNE 6: Testing av utholdenhet Hvorfor teste? Testmetoder
Litteratur Fagsiden NHF Treningslære for idrettene - ISBN: 9788272862274

TRENER 2 MODUL 3: FYSISK TRENING – STYRKE
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og kunne planlegge og gjennomføre styrketrening for håndballspillere i forhold til deres alder og prestasjonsnivå
Arbeidsformer Teori: emne 1, 2, 3, 4, 5 og 6 Praksis: 3, 4, 5 og 6 Utøverapparat: kursdeltakerne **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Kursdeltakerne og/eller eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Utstyr: Adgang til styrketreningsutstyr hvis mulig
EMNE 1: Sentrale begreper Definisjoner av begrep som er relevante for styrke
EMNE 2: Krav til styrke i håndball Behovet for styrke • Psykiske resultater • Kjønnsforskjeller • Aldersforskjeller
EMNE 3: Trening av styrke Treningsprinsipper Treningsmetoder Mengde, varighet og hyppighet Periodisering
EMNE 4: Spesifikk styrke i håndball Grunnbevegelser
EMNE 5: Planlegging og praksis Hvilke typer når Relevante øvelser for styrkerommet Relevante øvelser for hallen
EMNE 6: Testing av styrke Hvorfor teste Testmetoder
Litteratur Fagsiden NHF Treningslære for idrettene - ISBN: 9788272862274

TRENER 2 MODUL 4: FYSISK TRENING – SPENST OG HURTIGHET
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og kunne planlegge og gjennomføre spenst og hurtighetstrening for håndballspillere i forhold til deres alder og prestasjonsnivå
Arbeidsformer Teori: emne 1, 2, 3, 4, 5 og 6 Praksis: emne 3, 4, 5 og 6 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter
EMNE 1: Sentrale begreper Definisjoner av begrep som er relevante for spenst og hurtighetstrening
EMNE 2: Krav til spenst og hurtighet i håndball Behovet for spenst og hurtighet i håndball • Kjønnsforskjeller • Aldersforskjeller
EMNE 3: Trening av hurtighet Treningsmetoder
EMNE 4: Trening av spenst Treningsmetoder
EMNE 5: Hurtighet og spensttrening, planlegging og praksis Treningsmengde Varighet og hyppighet Periodisering Øvelser ute og i hallen
EMNE 6: Testing av spenst og hurtighet Hvorfor teste Testmetoder
Litteratur Fagsiden NHF Treningslære for idrettene - ISBN: 9788272862274

TRENER 2 MODUL5: NEDGRUPPERT FORSVAR
Mål Deltakeren skal tilegne seg kunnskap om metodisk oppbygning av nedgrupperte forsvarsformasjoner, samt øvelser for kamp og spilltrening
Arbeidsformer Teori: emne 1, 2 og 3 Praksis: emne 1, 2, 3, 4 og 5 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Teknikker i nedgruppert forsvar Ballorientering, Forflytte seg Mot angrepsspiller m/ball
EMNE 2: Metodisk oppbygning av nedgruppert forsvar Arbeidsoppgaver 1er Arbeidsoppgaver 2er Arbeidsoppgaver 3er Samarbeid Bevegelsesbaner/mønster
EMNE 3: Aktuelle forsvarformasjoner 6:0 5:1
EMNE 4: Basisferdigheter Skadeforebyggende • Stabilisering • Styrke ben • Balanse
EMNE 5: Samarbeid målvakt/forsvarsspiller 1ere 2ere 3ere
Litteratur Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL6: UTGRUPPERT FORSVAR
Mål Deltakeren skal tilegne seg kunnskap om metodisk oppbygning av utgrupperte forsvarsformasjoner - samt øvelser for kamp og spilltrening
Arbeidsformer Teori: emne 1 og 3 Praksis: emne 1, 2, 3 og 4 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Teknikker i utgruppert forsvar Ballorientering, Forflytte seg Mot angrepsspiller m/ball
EMNE 2: Metodisk oppbygning av utgruppert forsvar Arbeidsoppgaver 1er Arbeidsoppgaver 2er Arbeidsoppgaver 3er Samarbeid Bevegelsesbaner/mønster
EMNE 3: Aktuelle forsvarformasjoner 3:2:1 4:2 3:3
EMNE 4: Basisferdigheter Grunnbevegelser dor: Stabilisering • Vanlig • Rotasjon • Fotarbeid Styrke bena
Litteratur Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL7: LEDELSE OG INSTRUKSJON
Mål: Deltakerne skal videreutvikle sine pedagogiske egenskaper og undervisningsmetoder, samt kunne anvende en metodisk progresjon i håndballtrening
Arbeidsformer Teori: alle emner Praksis: emne 5 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Kursdeltakerne • Teori: 135 minutter • Praksis: 45 minutter
EMNE 1: Treningsledelse KAMPVISE
EMNE 2: Treningsfilosofi Hva du verdsetter og ønsker å oppnå Den kunnskap og prinsipper som du tror vil hjelpe deg Selvinnsikt
EMNE 3: Fra instruktør til trener Teamutvikling På trening og kamp Eksempler fra konkrete situasjoner
EMNE 4: Kompetanseanalyse på egen trenerrolle Få forståelse for kompetanseanalyse som verktøy.
EMNE 5: Treningsledelse i praksis Ulike typer ledelse KOS – Kroppsspråk, ordbruk og stemme
Litteratur Utdelt kursmateriell

TRENER 2 MODUL8: HÅNDBALLSKADER OG TEIPING
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om ulike typer idrettsskader, trenerens rolle ved opptrening etter skade og teiping av idrettsskader.
Arbeidsformer Teori: Emne 1, 2, 3 Praksis: Emne 4 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Kursdeltakerne • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter:
EMNE 1: Håndballskader Belastningsskader Akutte skader Vanligste skader i håndball
EMNE 2: Belastningsskader i håndball Vanligste belastningsskader Årsak, behandling og opptrening Trenerens rolle
EMNE 3: Akutte skader i håndball Vanligste akutte skader Årsak, behandling (PRICES) og opptrening Trenerens rolle
EMNE 4: Teiping Teiping av: Fingre, håndledd, albue, kne, ankel
Litteratur E-læringskurs Idrett uten skader på http://kurs.idrett.no/ Informasjon om håndball på http://www.klokeavskade.no Idrettsskader (2006, Bahr / Mæhlum)

TRENER 2 MODUL9: MENTALE FERDIGHETER
Mål Deltakeren skal få kjennskap til hvordan forbedre den enkelte spillers forutsetning for trenings- og kampsituasjoner på mentalt plan
Arbeidsformer Teori: alle emner Praksis: **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: • Teori: 180 minutter • Praksis: • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Hva er mental trening Behovet for mental trening i håndball Definisjon av begrep
EMNE 2: Motivasjon Definisjoner Treningsmetoder
EMNE 3: Målsetting Definisjoner Treningsmetoder
EMNE 4: Spenningsregulering Definisjoner Treningsmetoder
EMNE 5: Kampforberedelser Forberedelser før, under og etter kamp
EMNE 6: Trenerens mentale ferdigheter Trenerens eget arbeid med mentale ferdigheter Spenningsregulering
Litteratur Ukas treningstips OLT USB brikke om mental trening CD fra Anne Marte Pensgård Idrettens mentale treningslære, Hollingen, Pensgård

TRENER 2
MODUL10: Målvakt

Mål

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan øke utøvernes tekniske repertoar, samt utvikle eksisterende teknikker. Deltakerne skal også tilegne seg kunnskaper for å videreutvikle utvalg av øvelser og metodisk progresjon for hensiktsmessige valg i kamp og spilltrening

Arbeidsformer

Teori: emne 2 og 3

Praksis: emne 1, 2 og 3

Praktiske opplysninger

- Utøverapparat: Eksternt
- Teori: 60 minutter
- Praksis: 120 minutter
- Anbefalt utstyr:

EMNE 1: Basisferdigheter

Grunnbevegelser for:

- strekkapparat – styrke
- mage/rygg – styrke
- balanse
- koordinasjon

Utholdenhet – fotarbeid

EMNE 2: Individuell målvaktsteknikk

Skyv opp

Skyv nede, stående

Skyv nede, sittende

Fotopptrekk

EMNE 3: Teknikk/taktikk i spillsituasjoner

Plassering

- Nærskudd
- Distanseskudd
- Kantskudd
- 7m

Litteratur

Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL11: BAKSPILLER TEKNIKK/SPILLSITUASJONER
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan en metodisk kan videreutvikle bakspilleres teknikker og bruk av teknikkene i spilltrening og kamp
Arbeidsformer Teori: emne 2, 3 og 4 Praksis: emne 1, 2 og 3 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Basisferdigheter Grunnbevegelser for • for skudd • for finter
EMNE 2:Bakspillere teknikksituasjon Kast og mottak • i kryssbevegelse • i rullespill Skudd Finter
EMNE 3: Bakspillere spillesituasjon Pådrag/viderespill Utspill fra bakspiller til kantspiller Samhandling mellom bakspillere • skape rom for seg selv og andre
EMNE 4: Bakspillerens rolle i faserelatert spill Bakspillerens rolle i fase 1, 2 og 3 Bakspillerens rolle i fase 4 Bakspillerens rolle i fase 5, 6 og 7
Litteratur: XPS Fagsiden, utviklingstrappa Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL12: KANTSPILLER TEKNIKK/SPILLSITUASJONER
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan en metodisk kan videreutvikle kantspilleres teknikker og bruk av teknikkene i spilltrening og kamp
Arbeidsformer Teori: emne 2,3 og 4 Praksis: emne 1, 2 og 3 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Basisferdighet Grunnbevegelser som forberedelse til • Spenst • Hurtighet • Fallteknikk
EMNE 2: Kantspillere teknikksituasjon Kast og mottak • i kryssbevegelse • i rullespill Skudd Finter
EMNE 3: Kantspiller spillesituasjon Pådrag/viderespill Oppspill fra kantspiller til bakspiller Mottak av utspill fra bakspiller til kantspiller
EMNE 4: Kantspillerens rolle i faserelatert spill Kantspillerens rolle i fase 1, 2 og 3 Kantspillerens rolle i fase 4 Kantspillerens rolle i fase 5, 6 og 7
Litteratur: XPS Fagsiden, utviklingstrappa Ukas treningstips

TRENER 2
MODUL13: LINJESPILLER TEKNIKK/SPILLSITUASJONER

Mål

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om hvordan man metodisk videreutvikler linjespilleres tekniske repertoar og bruk av teknikkene i spilltrening og kamp

Arbeidsformer

Teori: emne 2, 3 og 4

Praksis: emne 1, 2, 3, 4 og 5

Praktiske opplysninger

- Utøverapparat: Eksternt
- Teori: 60 minutter
- Praksis: 120 minutter
- Anbefalt utstyr:

EMNE 1: Basisferdighet

Grunnbevegelser som forberedelse til

- stabiliserende styrke

styrke i strekkapparatet

EMNE 3: Sperrer i spillsituasjon (individuell oppgave)

Sperrer i side

- innenfor/utenfor 9m

Sperrer i rygg

- innenfor/utenfor 9m

Sperrer i front

- innenfor/utenfor 9m

EMNE 4: Linjespillerens rolle i faserelatert spil

Linjespillerens rolle i fase 1, 2 og 3

Linjespillerens rolle i fase 4

- medtrekk, mottrekk, spillepunkt

EMNE 5: Linjespiller spillesituasjon

Innspill fra bakspiller

Innspill fra kantspiller

Sperrer

Litteratur

XPS

Fagsiden, utviklingstrappa

Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL14: OVERGANGSSPILL
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og videreutvikle utvalg av øvelser for hensiktsmessige valg i overgangsspill
Arbeidsformer Teori: emne 1, 2 og3 Praksis: emne 2, 3 og 4 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Hva er overgangsspill? Kort gjennomgang Muligheter og utfordringer Når er overgangsspill hensiktsmessig
EMNE 2: Viktige oppgaver i overgangsspillet Sentrale teknikker Kantspillere og bakspillere som linjespillere Tempo-og tempoveksling Timing
EMNE 3: Overgangsspill fra ulike posisjoner – med/uten ball Kantovergang - overgang fra kantspiller, med eller uten ball Sideovergang – overgang fra sidebakspiller, med eller uten ball Midtovergang – overgang fra midtre bakspiller, med eller uten ball
EMNE 4: Overgangsspill i ankomst Varianter av overgangsspill i ankomstfasen og etter hurtig avkast
Litteratur XPS Fagsiden, utviklingstrappa Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL15: OPPRULLINGS- OG KRYSNINGSSPILL
Mål Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og videreutvikle utvalg av øvelser for hensiktsmessige valg i opprullings og krysningsspill
Arbeidsformer Teori: alle emner Praksis: emne 3, 4 og 5 **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Hva er opprullingsspill Varianter av opprullingsspill
EMNE 2: Hva er krysningsspill Varianter av krysningsspill
EMNE 3: Spillsituasjoner – opprulling Varianter av kantoppstart Varianter av bakspilleroppstart Plassering og samspill med linjespiller i de ulike variantene
EMNE 4: Spillsituasjoner – kryss Kryss uten ball: Plasskifter mellom bakspillerne i midtsektor Plasskifter mellom bakspillerne i kantsektor Kryss med ball: Kryss mellom bakspillerne Krysspill mellom bakspiller og kantspiller Krysspill mellom bakspiller og linjespiller
EMNE 5: Spillsituasjoner – kombinasjon av opprulling og kryss Kombinere krysningsspill med rullespill etter krysset
Litteratur XPS Fagsiden, utviklingstrappa Ukas treningstips

TRENER 2
MODUL16: KONTRINGS- OG RETURSPILL

Mål

Deltakerne skal tilegne seg kunnskap om og videreutvikle utvalg av øvelser for teknikksituasjon og hensiktsmessige valg i kontrings- og returspill

Arbeidsformer

Teori: alle emner

Praksis: emne 2, 3, 4 og 5

Praktiske opplysninger

- Utøverapparat: Eksternt
- Teori: 60 minutter
- Praksis: 120 minutter
- Anbefalt utstyr:

EMNE 1: Hva kjennetegner kontringsangrep

Startfase

Fremoverspill

Ankomstspill

EMNE 2: Basisferdigheter

Grunnbevegelser som forberedelse til:

Forflytning

Balanse

Koordinasjon

Hurtighet

EMNE 3: Teknikker i kontrings og returspill

Kast og mottak
Forflytning
Ballorientering
Mot angrepsspiller med ball

EMNE 4: Kontringsangrep

Startfase
Målvakt

- Aktuelle problemstillinger
- Taktiske valg igangsetting (kast)

Fremoverspill

- Lange kast
- Korte kast
- Mottak
- Skape overtallssituasjoner

Ankomstspill

- Opprullingsspill
- Overgangsspill
- Krysningsspill

EMNE 5: Hva kjennetegner retur forsvar

Returstart

Returspill

Ankomst og motspill

Litteratur

XPS

Fagsiden, utviklingstrappa

Ukas treningstips

TRENER 2 MODUL17: KOSTHOLD OG DOPING
Mål Deltakerne skal tilegne seg grunnleggende kunnskap om kosthold for idrettsutøvere og idrettens retningslinjer for anti-doping.
Arbeidsformer Teori: alle emner Praksis: **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 60 minutter • Praksis: 120 minutter Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Kostholdets betydning for unge håndballspillere Energibehov Viktige næringsstoffer Spiseforstyrrelser
EMNE 2: **Planlegging av kosthold hos håndballspillere** Kosthold og restitusjon Kosthold før, under og etter trening og kamp
EMNE 3: Anti-doping Etikk Helsekonsekvenser av doping Dopinglisten Medisinske fritak Kosttilskudd Marker holdninger
Litteratur Kosthold – for unge idrettsutøvere (Olympiatoppen) Dopinglisten E-læring : www.renutover.no www.sunnjenteridrett.no

TRENER 2 MODUL18: REGELEMENT
Mål Deltakerne skal tilegne seg grunnleggende kunnskap om håndballregelementet
Arbeidsformer Teori: alle emner **Praktiske opplysninger** e-læringskurs
Litteratur

TRENER 2 MODUL19: LAGLEDELSEN
Mål Deltakeren skal få en bedre forståelse av det å være en utviklingsorientert og prosessfokusert trener, samt veileder i spill- og kampsituasjoner.
Arbeidsformer Teori: alle emner Praksis: Observasjon av kamp **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Kursdeltakerne • Teori: 120 minutter • Praksis: 60 minutter
EMNE 1: Laglederen/trenerens oppgaver før kamp Forberedelse til kamp
EMNE 2: Samspillet mellom laglederen og kampens andre aktører Observasjon
EMNE 3: Laglederens/trenerens oppgave under kamp Kommunikasjon og kroppsspråk Ulike typer kommunikasjon Tilbakemeldingsstrategier
EMNE 4: Lagleders/trenerens oppgave etter kampen Gode og dårlige prestasjoner Etikk
Litteratur

TRENER 2 MODUL20: KAMPANALYSEN
Mål Deltakeren skal få forståelse for bruk av ulike analyseverktøy, samt enkel bruk av video.
Arbeidsformer Teori: alle emner Praksis: **Praktiske opplysninger** • Utøverapparat: Eksternt • Teori: 90 minutter • Praksis: 90 minutter • Anbefalt utstyr:
EMNE 1: Hvorfor analyse? Analyse i kamper • Før • Under • Etter
EMNE 2: Analysearbeid Ulike former for analyse – varianter av skjema
EMNE 3: Bruk av video I trening I kamp
EMNE: 4 Kampobservasjon Knytte kampobservasjonsvarianter opp mot nivå
Litteratur



Norges Håndballforbund

handball.no