

## Rammeplan for trening knyttet til handballaktivitet i Kolvereid.

Handballavdelingen omfatter lag i aldersgruppen 6 – 16 år, damer 5. divisjon og herrer 4. divisjon. Kravet til sportslig standard øker naturlig nok med alderen, men lagsammensetningen t.o.m. 14 år skal ikke skje etter sportslige kriterier – mulighetene skal være lik for alle!

Formålet med rammeplanen er å sikre spillerne et trygt og utfordrende treningsmiljø. Med utfordrende mener vi her et miljø som gir utviklingsmuligheter for alle spillere ut fra de forutsetninger den enkelte har. Et annet mål er å gi trenere/oppmenn en innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag, og sikre spillerne en kontinuitet i treningsarbeidet ved trener/oppmannsskifte.

Sportslig sett skal rammeplanen være et verktøy for å:

- Skape et strukturert tilbud som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdighetsutvikling.
- Gjøre tilbud mer likt fra år til år uavhengig av hvem som utgjør støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- Gjøre det attraktivt å være trener i Kolvereid, da klubben kan tilby et godt utbygd støtteapparat og mulighet for faglig utvikling gjennom samarbeid med andre trenere.

For å vurdere om lagene utvikler seg overens med avdelingens målsettinger er det satt opp vurderingskriterier for:

- ferdighetsmål (teknisk ferdighet, spillferdighet)
- sosiale mål (samhørighet, konfliktløsning)
- evalueringsmål, og det skal for alle lag gjennomføres en evaluering etter hver sesong.

### Støtteapparat.

Støtteapparatet for det enkelte lag skal bestå av:

- trener (og eventuelt trenerassistent når gruppen er større enn 14 utøvere)
- oppmann
- forelderkontakt

Oppmann og forelderkontakt skal velges blant de foresatte til utøverne på hvert lag. Ingen lag blir påmeldt til serie- eller cup- deltakelse uten at dette lagsapparatet er etablert. Stillingsinstrukser, organisasjonsmessig tilhørighet og rapporteringsrutiner for de enkelte funksjonene blir gitt i vedlegg..

## Informasjon.

Informasjon om aktiviteter for hvert lag bør gis skriftlig. Muntlig informasjon til spillerne kan gis på spillermøter. Det er et lederansvar at all informasjon kommer fram til alle spillere, også de som ikke er tilstede på spillermøtene.

Spillermøter skal annonseres i god tid på forhånd.

Det skal minimum holdes minimum 2 foreldremøter i året.

## Generelt vil all trening innefor Kolvereid handballgruppe være knyttet til treningsformene:

Treningsform	Hensikt
<b>Ressurstrening – fysisk</b>	Aktivitet for å påvirke de fysiske faktorene som har betydning for prestasjonsevnen i spillet.
<b>Ressurstrening – psykisk, sosialt og mentalt</b>	Sportslig eller ikke-sportslig aktivitet med hovedmål å skape god lagfølelse i treningsgruppen. Eksempelvis svømming, turer, felles måltid osv. Trener skal være bevisst i sine oppsett av lag, treningskamerater i ulike øvelser, samkjøring i privatbiler til bortekamp osv. at inkludering er en viktig verdi i laget.
<b>Teknikktrening</b>	Aktivitet for å utvikle og innarbeide hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillet grunnleggende bevegelsesoppgaver.
<b>Spilltrening</b>	Aktivitet for å utvikle evnen til å velge hensiktsmessige bevegelsesløsninger i spillesituasjonene.
<b>Kamp</b>	Oppøve evnen til å vinne over en motpart som selv kan bestemme hva den vil satse på. I den typiske kampsituasjonen har vi ikke sikker informasjon om eventuelle spilleopplegg og planer for spillet i kampen mot oss

**Avdelingen**

Kolvereid handballgruppe skal gi et moderne, lekfylt, utfordrende og spennende tilbud til utøvere, trenere, spillere, ledere, dommere og tillitsvalgte på alle nivå.

**Sportslig**

Kolvereid handballgruppe ønsker å gi alle våre spillere utvikling ut fra egne forutsetninger, ønsker og behov. Alle aktiviteter skal gjennomføres med mål om å utvikle enkeltspilleren samtidig som laget er i fokus, både sportlig og sosialt.

**Utøvere**

Kolvereid handballgruppe skal gi den enkelte utøver de beste muligheter til å utvikle egne ferdigheter både sportslig og sosialt.

**Nullskade**

Kolvereid handballgruppe har en målsetting om null skade på utøvere som medfører trenings- eller kamp- fravær. Dette betyr at enn skal tilpasse treningsmengden/belastningen til hvert enkelt nivå.

**Trenere**

Kolvereid handballgruppe skal, gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling av trenere, ha godt motiverte, godt skolerte og fornøyde trenere med best mulig håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.

**Foreldre**

Kolvereid handballgruppe skal skape et miljø for engasjerte foreldre og gi alle en trygghet for at deres barn/ungdom er en del av et positivt miljø som gir alle utviklingsmuligheter ut fra sine forutsetninger.

**Dommere**

Gjennom systematisk opplæring og målrettet utvikling skal Kolvereid handballgruppe ha motiverte dommere med god håndballfaglig og pedagogisk kunnskap.

**Ledere**

Kolvereid handballgruppe skal, gjennom ryddig organisering, ryddig økonomi og synlige holdninger, ha gode ledere og et solid støtteapparat på det organisatoriske plan.

## Prioritering av treningsaktiviteter sett ut fra målsettingen om å utvikle handballspillere:

Årsklasse	Prioritering av treningsaktiviteter i Kolvereid handballgruppe
6- 8 åringer:	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Handballaktivitet med balltilvenning gjennom lekbetonte øvelser.</li> </ul>
8 – 9 (10) åringer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grunnleggende bevegelsestrening og grunnleggende innføring i håndballspillet. Lekbetonte øvelser/småspill med vekt på bruk av ball.</li> <li>▪ Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke, balanse og smidighet.</li> <li>▪ Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling</li> </ul>
10 – 11 åringer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grunnleggende bevegelsestrening gjennom lekbetonte øvelser. Ballbehandling, ballek og småspill for bedring av ballteknikk, spesielt kast og mottak. Innlæring av ulike begrep knyttet til kast, mottak, og ulike spillaktiviteter.</li> <li>▪ Lekbetont trening som gir generell utholdenhet, styrke og smidighet.</li> <li>▪ Lekbetont trening av ulik rytme og koordineringstrenings i forhold til kast- og mottak.</li> <li>▪ Lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling mellom få utøvere.</li> </ul>
12 – 13 (14) åringer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Videreføring av ballbehandling for å øke tekniske ferdigheter, finter og skudd. Introdusere spillsituasjoner som inneholder valgmuligheter for enkeltspillere.</li> <li>▪ Videreføring av trening for generell utholdenhet, styrke og smidighet.</li> <li>▪ Videreføre lekbetont småspill som skal styrke samspill og samhandling</li> <li>▪ Vektlegging av kosthold i sammenheng med trening, før og etter. Kosthold i forbindelse med kamp – reise til og fra.</li> </ul>
14 – 16 åringer	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fortsatt stor vekt på ballteknisk trening - finter og skudd men ved økende innslag av spillsituasjoner for å utvikle spilleforståelse – gjøre gode valg i gitte situasjoner. Grunnleggende fysisk ressurstrening gis økt vekt: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Generelt og spesiell utholdenhet (aerob kapasitet).</li> <li>▪ Generell og spesiell styrketrening.</li> <li>▪ Mental trening, forberedelse før-, under- og etter kamp.</li> <li>▪ Automatisering av teknikk.</li> </ul> </li> </ul>

## Målsetting for treningsarbeidet

### Årsklasse 6 – 8 år

#### Innhold

All trening skal være lekbetont med formål å øve inn grunnleggende motoriske bevegelsesløsninger og ballbehandling som kast og mottak og kast mot mål. I tillegg skal det læres litt grunnleggende regler for minihåndball. Fagtips finnes på:

<https://www.handball.no/regioner/nhfsentralt/utvikling1/handballt/barnehandball/>

[https://www.handball.no/globalassets/nhfsentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/2014\\_barnehandball\\_okter.pdf](https://www.handball.no/globalassets/nhfsentralt/utvikling/handballtrening/barnehandball/2014_barnehandball_okter.pdf)

#### Materiell:

Ballonger, minihandballer, mykballer (skumballer), tennisballer.

### Årsklasse 8 – 9 år

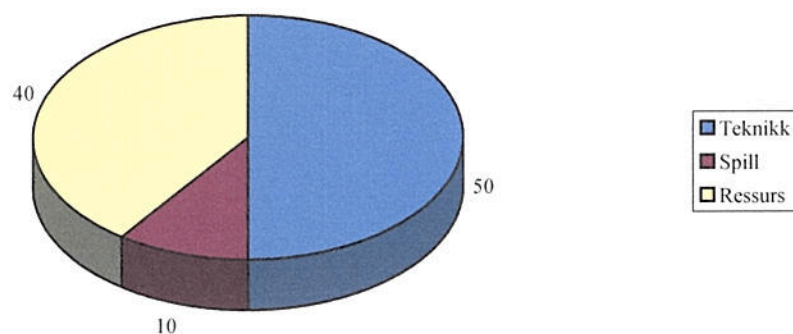
Ferdighet	Fokuspunkter - teknikkdel				
Generelt	Treningen skal være en introduksjon til grunnleggende ballbehandling. Det betyr at treningen skal gjøre spillerne dus med ballen gjennom lekbetonte øvelser. Dette oppnås med varierte øvelser hvor hver spiller har sin ball, to og to spillere deler en ball og gruppeaktiviteter med en ball.  Innen alderstrinnene 8 og 9 år skal alle spillere få prøve seg på alle posisjoner, inkludert målvakt. Vi ønsker derfor ingen faste målvakter.				
Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
8-9 år	Har ikke fast målvakt på dette alderstrinnet. Alle bør dele på å stå i mål. Det legges ikke vekt på spesiell trening for målvakter. Det øves på basisferdigheter.	Basisferdigheter Utgangsposisjoner  Sidelengs bevegelse  Støting  Blokkering av skudd	4 – 0  Mann - mann	Grunnskudd og hoppskudd  Grunnleggende fallteknikk  Fra 9-år øves pådrag  Retningsendring – tyngdeoverføring fra fot til fot, forberedelse til finte.	Grunnoppstilling  Spille med dybde/bredde

<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter – Spilldel</b>
Generelt	Spillerne skal få innføring i hvordan de skal bevege seg på en bane, nødvendig regelkunnskap (skritt og stuss) og spilltrening for minihåndball. Gjennom dette skal spillerne settes i stand til å spille kamper og forstå dommeravgjørelser.
<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter – skadeforebyggende arbeid og ressurstrening</b>
Generelt	Allsidig trening og variasjon på øvelser, koordinasjonsevne, bevegelsestrening og smidighet. Oppfordre spillere til å delta i andre aktiviteter
<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter – sosial trening</b>
Generelt	Sosial trening vektlegges for å oppnå gjensidig respekt for hverandre og bringe lagånd inn i hver enkelt spiller. Dette oppnås ved å understreke betydningen av lagspill. Visa at alle er like viktige for laget gjennom å gi alle lik spilletid og la alle prøve alle posisjoner.

### Årsklasse 10 - 11 år

For denne klassen er det trening 1 – 2 ganger i uka. Oppmøte settes til 10 minutter før treningstid slik at spilleren er klar til å starte treningen til rett tid. Treneren kan, hvis ønskelig, gjennomgå plan for økta.

**Fordeling av treningsformer årsklasse 10 - 11**



I denne aldersgruppen skal en legge vet på at spillere får øvet på grunnleggende ballbehandling. Målene for treningsarbeidet kan fokusere på teknikkdel, spilldel og ressursdel (med ball).

<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter - teknikkdel</b>				
Generelt	Spillerne skal videreutvikle allerede innlærte ferdigheter, samtidig som ny spillere som kommer til skal lære nye grunnferdigheter. Spillerne skal lære grunnleggende ballbehandling. Treningene skal gjøre spillerne dus med ballen gjennom lekbetonte øvelser. Dette gjøres ved å veksle mellom øvelser hvor hver spiller har sin egen ball, to spillere deler en ball og aktiviteter hvor mange deler en ball. Alle spillerne skal få prøve seg på alle baneposisjoner, også målvakt. En skal følgelig ikke ha faste målvakter.				
<b>Alder</b>	<b>Målvakt</b>	<b>Teknikk forsvar</b>	<b>Taktikk forsvar</b>	<b>Teknikk angrep</b>	<b>Taktikk angrep</b>
10 år	Utgangsstilling Plassering Bevegelse	Utgangs- posisjoner Sidelengs Støting Blokkering av skudd	6-0 Mann - mann	Grunnleggende kast\mottaks teknikk. Bevegelse med ball Retningsendring er Fokus på pådragsløp med påfølgende rygging Grunnskudd/ hoppskudd Linjeskudd Grunnleggende fallteknikk	Grunnoppstilling Spille med dybde/bredde Spill mot 6-0
<b>Alder</b>	<b>Målvakt</b>	<b>Teknikk forsvar</b>	<b>Taktikk forsvar</b>	<b>Teknikk angrep</b>	<b>Taktikk angrep</b>
11 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk fra 8-10 Parade av stuss-skudd Oppstart angrep Parade av høy ball/hofteskudd Skudd fra 7-meter	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Blokkering av grunnskudd/ hoppskudd Grunnteknikk skjerming/ sperring.	Vedlikeholde og utvikle 6-0 Støtende forsvar Mann – mann Trene på overgangsfase fra 4 til 5	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Kast - mottak og skudd Høyt og lavt grunnskudd Hoppskudd Straffekast -fall på brystet Høyre – venstre finte	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Fase 1-2-3 Fase 4 med kombinasjon mellom 2 spillere Trene overgangsfase fra 8 til 1
<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter - spilldel</b>				
Generelt	Denne delen skal gi spillerne en innføring i hvordan de skal bevege seg på banen, regelkunnskap (skritt og stuss), spilletrening på mindre spillflate og vanlig håndball. Spillerne skal settes i stand til å spille kamper og forstå dommeravgjørelser.				

<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter – skadeforebyggende arbeid og ressursdel</b>
Generelt	Allsidig håndballaktivitet og variasjon i øvingsutvalg. Oppfordre til deltakelse i andre idretter Ressurstrening i lekbetont aktivitet som tar sikte på bevegelsestrening, utvikling av koordineringsferdigheter og smidighet. Samtidig vil en oppnå utholdenhet og styrke.
	<b>Fokuspunkter - evaluering</b>
Generelt	I denne aldersgruppen skal en vurdere ferdighetsmål og sosiale mål. Ferdighetsmålene skal knyttes til enkeltspilleres tekniske ferdigheter.
Ferdighetsmål	Vurderes opp mot teknikksmål – teknikkmerket?
Sosiale mål	Lære å ta imot nye medspillere på en positiv måte Lære å akseptere medspilleres svake og sterke sider.
Resultatmål	På dette alderstrinnet skal det ikke legges vekt på resultatmål.
Frafall	Tilvekst større enn frafall

### Handballspillet 8 faser: (Hertzberg)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase 1 - Startfasen (Fase 1,2 og 3 kalles kontringsfasen)</li> <li>• Fase 2 - Fremoverspill</li> <li>• Fase 3 - Ankomst</li> <li>• Fase 4 - Etablert angrep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase 5 - Retur start (Fase 5,6 og 7 kalles retur forsvarsspill)</li> <li>• Fase 6 - Retur spill</li> <li>• Fase 7 - Ankomst motspill</li> <li>• Fase 8 - Fortsatt spill uten ballkontroll (etablert)</li> </ul>
---	--

### Årsklasse 12 – 13 år

For denne klassen er det trening 1 – 2 ganger i uka. Oppmøte settes til 10 minutter før treningstid slik at spilleren er klar til å starte treningen til rett tid. Innen klassen er det en gradvis økning i treningsmengde både gjennom økt tid og effektivisering av treningsgjennomføringen.

Målsetting for treningsarbeidet skal være at det trenes allsidig med vektlegging på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. For jenter og gutter 12-13 vil det bli fokusert på grunnleggende ballbehandling samt enkle skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere. Målene for treningsarbeidet vil fokusere på teknikkdel.

Fagtips finnes på: <https://www.handball.no/regioner/region-midt-norge/utvikling/handballtrening/spillerutviklingstrapp/>



<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter - teknikk</b>
Pasninger	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (pisk og sirkel) Spillere skal beherske normal utføring av grunnskudd og hoppeskudd Spillere skal begynne å trene på variasjon i skuddene (høy / lav arm)
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot "død" person, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre/venstre-høyre finte og inngang tofotfinte.
Sperrer	Spillere skal bevisstgjøre bruken av linjespiller.
Målvakt	Målvakter skal trene spesielt på grunnstilling, forflytning og bevegelighet. Målvakter kan begynne å stå fast i mål.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
12-13 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Reaksjonstrening Bevegelighet	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Pressing/ plasskifte (telling) Trening av snapping Blokk Trening av fase 5, 6, 7 og 8 (13 år)	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Begynne med 5-1 med bevegelig ener Spill i 6-0 med mulighet for individuell utvikling	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Kryssløping bakspillere Kryssløping/ gjenlegging Finter v-h, h-v Sperring (fot – armstilling) Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd	Utvikle og vedlikeholde innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging  Utbygging av spill

<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter - spilldel</b>
Utprøving	På dette årstrinnet skal spilltreningen være rettet mot å sette spillere i stand til å prøve ut tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. For å få tilstrekkelig antall repetisjoner trenes mye med redusert bane og redusert spillertall på hvert lag. Fokus på kommunikasjon mellom spillere i alle spillets faser
Pådrag	Spillere prioriterer pådrag og viderespill.
Finter	Spillere begynner å bruke finter i spill/kamp.

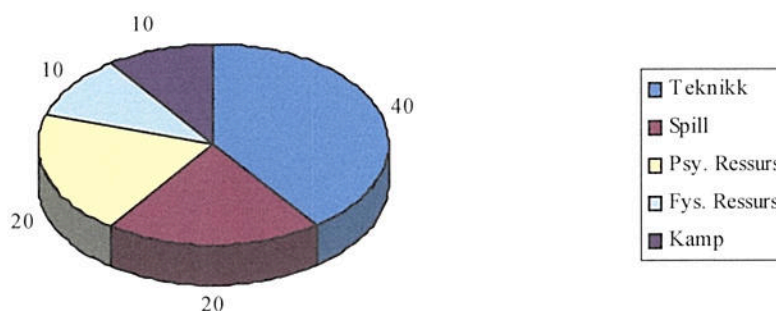
<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter – skadeforebyggende arbeid og ressurstrening (fysiske faktorer)</b>
Generelt	<p>Bruke ballansebrett for styrking av kne/ankel</p> <p>Øve fallteknikk (helst med veiledning fra spesiell ekspertise).</p> <p>Det skal legges vekt på å bedre spillerens fysiske grunnlag. Det innebærer generelt allsidig styrketrening for hele kroppen, og forskjellige former for kondisjonstrening. Det skal legges særlig vekt på bevegelse og koordinering, gjerne ved bruk av ball.</p>
	<b>Fokuspunkter - evaluering</b>
Generelt	Oppmøte på trening, vurdering av spillerens evne til å kommunisere med medspillere og trener om taktiske valg og spillavtaler.
Ferdighetsmål	Vurderes opp mot teknikksmål – teknikkmerket?
Sosiale mål	<p>Sosiale mål skal også i denne klassen være de viktigste. Hovedmålet skal være å sette spillere i stand til å ta opp og løse konflikter.</p> <p>For 13 - års spillere bør en prøve å få til et spilletreff hvor spillere møtes uten trenere / oppmann 2-3 ganger i løpet av sesongen Dette møtet bør gå på rundgang mellom spillerne.</p> <p>La alle sammen spille kamper. La alle få utfordringer ut fra egne forutsetninger</p>
Resultatmål	<p>På dette alderstrinnet skal det legges liten vekt på konkrete resultatmål.</p> <p>Resultatmål kan eventuelt være kampresultater sammenlignet med tidligere resultater mot samme motstander. Slike mål skal som nevnt over tillegges liten vekt.</p>
Frafall	Opprettholde 2 jentelag og ett guttelag

## Årsklasse 14 – 16 år

På dette alderstrinnet skal en legge hovedvekt på teknisk trening hvor ballbehandling og kasteteknikk, begge deler med tempo og stor bevegelse er viktigste innslag. Fortsatt skal psykisk ressurstrening ha en vesentlig plass slik at utøverne videreutvikler gruppetilhørighet, selvfølelse og trygghet overfor trenings- og kamp- situasjon.

I denne klassen er det er det 2 -3 økter i uka, og treningsmengden øker gradvis både gjennom økt tid og effektivisering av treningsgjennomføringen.

Fordeling av treningsformer for 14 - 15



I denne årsgruppen skal det trenes allsidig og en skal legge vekt på at spillere får prøvd seg på de forskjellige spillerposisjonene både på trening og i kamp. Grunnleggende ballbehandling er prioritert i aldersklasse 12-13. For jenter og gutter 14-15 vil det bli fokusert på skudd og enkle skuddavslutninger basert på samarbeid mellom flere spillere. Målene for treningsarbeidet skal fokusere på teknikkdel, spilledel og ressursdel.

Ferdighet	Fokuspunkter - teknikk
Pasninger	Spillere skal beherske forskjellige pasningsformer (forover, sideveis, direkte, stuss) i normalt tempo uten motstander/ med motstandere som gir et begrenset press (max 50%). Under pasningstrening i grupper brukes flere baller samtidig. Spillerne skal beherske normal utføring av grunnskudd og hoppskudd. I denne klassen skal det legges vekt på å perfektionere skuddet for forskjellige former for variasjon i utførelse (tidlig/sen avlevering, høyt/lavt skudd, rett/vridd skudd) og forsvarspress.
Finter	Forskjellige typer finter skal trenes inn mot "død" person, eventuelt mot person som yter redusert motstand. Slike typer er høyre-venstre finte, tofotfinte, piruett etc. Denne øvelsen bør finne sted på hver trening i små eller store grupper, etter hvert knyttes til spillsituasjon.
Sperrer	Strekspiller skal forstå utføringskrav til rygg/sidesperre og kunne gjennomføre denne i en treningssituasjon.
Målvakt	Målvakter skal trene spesielt på skudd fra side og kantsektor. Videre skal det arbeides med å trekke målvakter inn i start av angrep.

Alder	Målvakt	Teknikk forsvar	Taktikk forsvar	Teknikk angrep	Taktikk angrep
14 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Parade av stuss Utkast Kontringspasninger Taktisk vurdering av skuddvaner hos skyttere Reaksjonstrening	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Pressing/ plasskifte Trening av snapping Armparade av froskeskudd Armparade av underarmsskudd	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk 5-1 med bevegelig ener Spill i 5-0  Når takle og når snappe	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Kryssløping bakspillere Kryssløping/gjenlegging Finter v-h, h-v Sperring Innhopp/sats på begge ben Underarmsskudd	Utvikle og vedlikeholde innlært taktikk Pådragsøvelser/ kryssløp med gjenlegging Utbygging av fase 1-2-3  Lage og følge avtaler
15 år	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Vurdere riktig spiller i utkast Vurdere skuddplassering etter tilløpet Åpne luke og tette til/invitere-teknikk Samarbeid forsvar - målvakt	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk  Parade av underarmsskudd Parade av spesialskudd	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Bevegelig markering av flere spillere Mann mot mann systemer  Kunne vurdere forsvarsformasjoner opp i mot motspill	Vedlikeholde og utvikle innlært teknikk Bakspillerenes plasskifte Utbygging av kombinasjonsfinter Doble finter , v-h-v, h-v-h	Vedlikeholde og utvikle innlært taktikk Fase 2 Fase 3 Spill mot bevegelig markering av flere spillere Spill mot mann til mann system Spill mot spesialformasjoner
<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter - spilldel</b>				
Utprøving	På dette årstrinnet skal spilltreningen være rettet mot å sette spillere i stand til å prøve ut tekniske ferdigheter i spillsituasjoner. For å få tilstrekkelig antall repetisjoner av ferdighetene trenes mye med redusert bane og redusert spillertall på hvert lag (2 mot 2, 3 mot 2 osv.)				
Kombinasjoner	Ved siden av dette skal 14-års spillere trene på enkle spillerkombinasjoner i fase 4.				
Hurtighet	Spillerne skal videre trene spesielt på gjennomføring av hurtige angrep (fase 1 - fase 3). Enkle løpsmønstre og pasningsbaner skal benyttes for henholdsvis en og to bølger i fase 2.				

<b>Ferdighet</b>	<b>Fokuspunkter – skadeforebyggende arbeid og ressurstrening</b>
Fysisk grunnlag	Denne formen for trening skal rettes mot å bedre spillernes fysiske grunnlag. Fagtips og øvelsesutvalg: <a href="http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/page3460.html">http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/page3460.html</a>
Bevegelighet og koordinering	Særlig vekt skal legges på bevegelighet og koordinering. En kan benytte balløvelser i slik trening, men den kan også gjennomføres i form av alternative treningsformer.
Styrke	I tillegg bør en arbeide med å oppnå en jevnt fordelt styrke i beinmuskulaturen for å unngå kne- og ankel- skader (utfall, knebøy ankeltrening)  For sisteårs spillere skal en videre legge inn forskjellige former for kondisjonstrening.

### Sosial aktivitet

I tillegg til trenings- og kampaktivitet skal spillerne ha to møter i halvåret. Disse møtene skal i utgangspunktet holdes uten at trener / oppmann er tilstede. Dersom spillerne ønsker det, kan de be om at trener / oppmann deltar på deler av møtene. Møtene skal rotere blant spillerne på laget. Hovedhensikten med disse møtene er å trene spillerne i selvstendig problemløsning.

	<b>Fokuspunkter – evaluering</b>
Generelt	Også for denne årsklassen vil det bli lagt hovedvekt på ferdighetsmål og sosiale mål.
Ferdighetsmål	Som for de lavere årsklassene vil ferdighetsmål knyttes til mål for teknikktreningen. Ved siden av disse ferdighetsmålene vil en senere basert på erfaring forsøke å sette opp mål for fysiske ressurser det er ønskelig at spillere skal oppnå. Tester skal knyttes til måling av: <ul style="list-style-type: none"> <li>- utholdenhet - bip-test</li> <li>- armstyrke     antall armhevinger</li> <li>- beinstyrke</li> <li>- buk / ryggstyrke</li> <li>- spensteks. stille hopp</li> <li>- hurtighet eks. tauhopp i 60 sekunder</li> </ul>
Resultatmål	Resultatmål for sesongen bør etableres på forhånd og skal knyttes til lagsresultater i serie og cuper. Disse målene skal settes på et realistisk nivå slik at de kan oppnås uten gjennomgående topping av lag.
Frafall	Opprettholde 1- 2 jentelag og ett guttelag.