

Utviklingstrapp Aksla Håndball

Barnehåndball 6-9 år

Treningene for de minste skal bære preg av lek, trivsel, trygghet og utvikling. For å gjøre hver trening bedre enn den forrige er det viktig med masse aktivitet og lite kø når barna er på gulvet. Det er også viktig at alle trenere gir nok oppmerksomhet til utøvere. 5:1 prinsippet er det beste utgangspunktet når vi trener de yngre. 5 spillere, 1 instruktør. Gjerne aktiviser foreldre rundt laget som «vakter» og kan bruke tid på hen i klatreveggen framfor dere trenere som må ha konsentrasjon på selve treningen.

Kan du svare ja på alle spørsmålene har du gjort en god jobb:

- Var økten delt opp i oppvarming, hoveddel og avslutning
- Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsen
- Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek
- Fikk spillerne brukt mye tid med egen ball og mange ballberøringer
- Hadde vi øvelser hvor vi lærte basisferdigheter
- Hadde vi søkelys på innlæring av kast og mottaksferdigheter
- Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse

Ja Nei

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

Viktige holdepunkter:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser slik at det er god flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående køer.
- Pass på at ingen melder seg ut eller mister fokus.
- Del opp i grupper (stasjoner) for best mulig oversikt.
- Bruk ballen så mye som mulig i alle aktiviteter.

Aksla treneren:

- Møter forberedt.
- Er på høyde med barna.
- Er klubbens trener.
- Oppmuntrende, motiverende og inkluderende.
- Ser alle utøvere.
- En tydelig leder for barna.
- Skaper en trygg og inkluderende arena for utvikling.
- Skaper et sosialt og utviklende miljø.

Viktige fokusområder i barnehåndball:

Koordinasjon, ballkontroll, kast og mottak, spill, skudd og lek.

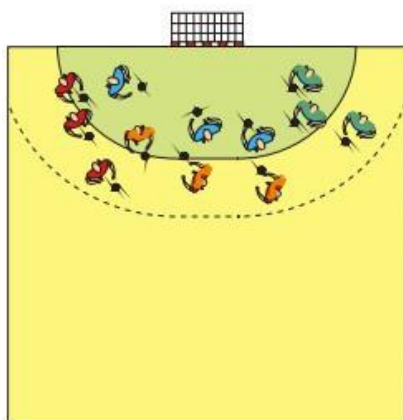
På trening 6-9 år.

Håndball starter ofte i alder 6 år eller 1. klasse. Inngangen til håndball er kaotisk med masse barn som slipper løs i hallen for første gang. Det er viktig med en godt forberedt trener(team) som står klar når barna møter i hallen. Når barna kommer i hallen står stasjoner ferdig oppsatt sammen instruktører som venter, da blir fokuset allerede litt bedre. Stasjonstrening og mindre grupper er viktig for å se alle gjennom treningen og gi tilbakemeldinger. En aktiv trener på gulvet motiverer barna til å prøve selv og feile. Det skal være lek, trivsel og masse utfordringer etter nivå som gjør at alle opplever mestring.

Eksempel på økter:

Oppvarming er ikke et spesielt fokus på de minste. Barna har som oftest klatret inn vinduet eller vært opp og ned ribbeveggen før treningen starter. Du kan trygt gå rett på aktivitet når økten starter. Ved oppdeling i 3 soner/haller er det fint å bruke 15-15-15 minutter. 3 stasjoner. 15 minutter pr stasjon og 15 minutter med en avsluttende lek felles for alle. En økt bør inneholde ballkontroll, kast og mottak, skudd i forskjellige varianter, spill og koordinasjon.

Økt 1: Stasjon 1. Ballkontroll og venn med ballen:



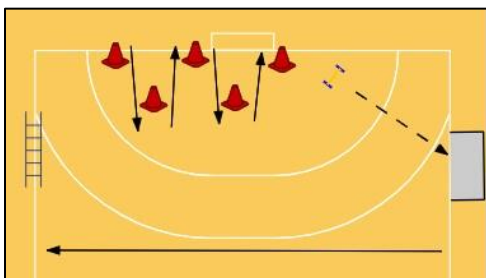
Lekøvelser med ball

Hver spiller har ball. Alle beveger seg fritt rundt på gulvet mens man stusser ball. Hver gang man treffer på andre spillere, håndhilser på disse, mens man stusser ball med den ledig hånden. Deretter stusser man videre og finner en ny spiller å hilse på.

Varianter:

- hilse, bytte ball med den man hilser på
- på signal prøve å erobre ball fra de andre, mens man har kontroll på egen ball
-

Stasjon 2. Skudd, koordinasjon og fysikk:



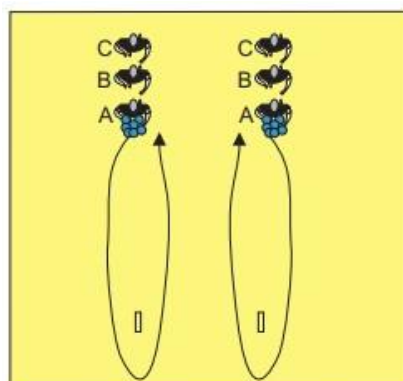
Hinderløype med skudd og koordinasjon

Hver spiller har en håndball. Bevege seg gjennom kjepler, hoppe over hinder og skyte på mål. Hente ball i mål og jobbe tilbake gjennom 3 matter der du stuper kråke. Klatre opp og ned ribbevegg.

Varianter:

- Tennisball.
- Kjegle i mål for presisjon.

Stasjon 3. Ballbehandling/stafett:



Balltransport

To eller flere lag på rekke, fire eller fem spillere på hvert lag. A holder seks-åtte håndball (eller andre baller av ulik størrelse). A starter på signal, løper med ballene til en kjele, snur og løper tilbake. Dersom A mister baller underveis, må B, C og D forlate plassen sin og hjelpe A med å få ballene under kontroll igjen. B, C og D går tilbake til plassen sin bak startlinja, og A kan fortsette. A overleverer alle ballene til B, de andre på laget hjelper til. B starter. Stafetten fortsetter til alle har løpt.

Varianter:

- løpe baklengs
- løpe sidelengs
- løpe med kryss-steg

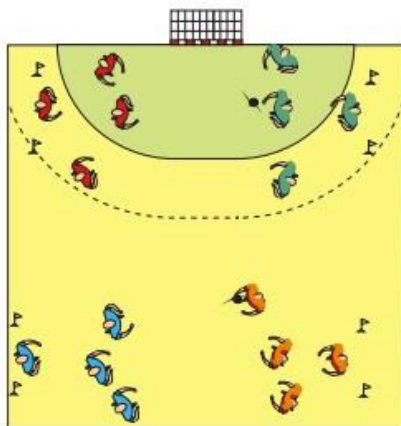
Avslutning med en lek der ball er i fokus.

Tips til gode leker/stafetter med ball:

<https://vimeopro.com/user40342050/lek-og-stafetter-for-barn>

Økt 2

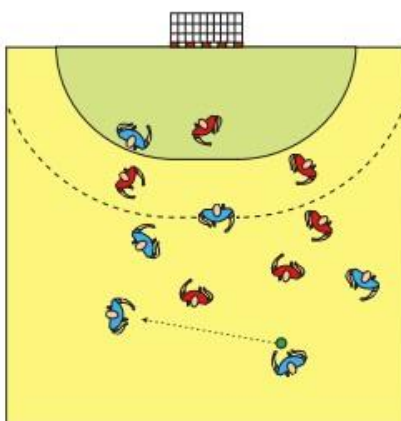
Stasjon 1. Småspill:



Minihåndball

Del lag på 4 spillere pr lag. Lag flere baner på tvers av hallen/gymsalen. Bruk minimål, benker, kjepler, kritt e.l for å markere mål. Spill korte kamper, f.eks 3 minutt, først til 3 mål etc. Fokuser på et høyt aktivitetsnivå, mindre på regler etc.

Stasjon 2. Lek med ball/Kast og mottak:



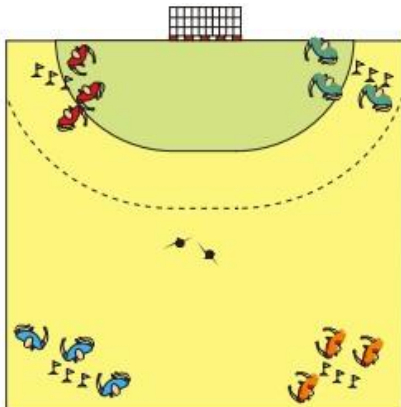
Ball-lek

Del i to lag med markeringsvester. Fem pasninger innen laget = 1 poeng, og det andre laget får ballen. De andre laget skal hele tiden forsøke å fange ballen. Spill første lag til f.eks 3 poeng.

Varianter:

- kun stuss-pasninger
- kun kast med to hender

Stasjon 3. Ballkontroll, koordinasjon og overblikk:



Stjele kjepler

Del i fire lag som er i hver sitt hjørne av salen. Hvert lag har tre eller flere kjepler bak seg. To baller legges på midten av banen. Start øvelsen på signal og lagen skal da få fatt i en ball og spille den frem til en kjeple hos andre grupper. Når ballen legges (evt skytes) på en av motstandernes kjepler kan den tas med tilbake til der gruppen kom fra. Samle flest kjepler på 3 minutt. Fordel kjeplene – ny omgang.

Variasjon:

Dersom et lag har stjålet en kjeple kan man få den tilbake ved at de som "eier" kjeplen kaster en ball i ryggen/rumpen på den spilleren som stjeler kjeplen, men dette må skje før denne er kommet hjem til sitt eget hjørne med kjeplen.

Nyttige nettsider med forslag til øvelser og aktiviteter.

[Teknisk trening 6-9 år](#)

[Fysiske øvelser 6-9 år](#)

[Småspill 6-9 år](#)

[Aktivitetstype 6-9 år](#)

[Lek og stafetter for barn](#)

[Ferdige økter 6-9 år](#)



Barnehåndball 10-12 år

Treningene skal bære preg av lek, trivsel, trygghet og utvikling. For å gjøre hver trening bedre enn den forrige er det viktig med masse aktivitet og lite kø når barna er på gulvet. Det er også viktig at alle trenere gir nok oppmerksomhet til utøvere. 5:1 prinsippet er det beste utgangspunktet når vi trener de yngre. Det er viktig at trenere møter forberedt til trening. En godt planlagt økt gir trygghet og stabilitet for deltagere. Barna skal nå begynne å utvikle større grad av personlige egenskaper.

Kan du svare ja på alle spørsmålene har du gjort en god jobb:

	Ja	Nei
• Var økten delt opp i oppvarming, hoveddel og avslutning	☐	☐
• Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsen	☐	☐
• Opplevde spillerne at treningen var gøy og preget av lek	☐	☐
• Fikk spillerne brukt mye tid med egen ball og mange ballberøringer	☐	☐
• Hadde vi øvelser hvor vi lærte basisferdigheter	☐	☐
• Hadde vi søkelys på innlæring av kast og mottaksferdigheter	☐	☐
• Brukte vi mye tid på småspilløvelser	☐	☐
• Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad	☐	☐
• Avsluttet vi økten med en morsom konkurranse	☐	☐
• Var aktivitetslederne flinke til å vise øvelsene for spillerne	☐	☐
• Snakket vi med alle spillerne minst én gang i løpet av økten	☐	☐

Viktige holdepunkter:

- Kom raskt i gang med treningen.
- Organiser slik at det er god flyt i aktivitetene og få unødvendige pauser.
- Unngå stillestående køer.
- Pass på at ingen melder seg ut eller mister fokus.
- Del opp i grupper (stasjoner) for best mulig oversikt.
- Bruk ballen så mye som mulig i alle aktiviteter.

Aksla treneren:

- Møter forberedt.
- Er på høyde med barna.
- Er klubbens trener.
- Oppmuntrende, motiverende og inkluderende.
- Ser alle utøvere.
- En tydelig leder for barna.
- Skaper en trygg og inkluderende arena for utvikling.
- Skaper et sosialt og utviklende miljø.

På trening 10-12 år

Gjennom lek kan vi legge til rette for innlæring og videreutvikling av teknisk ferdigheter. Det er viktig at vi varierer på øvelsene og setter teknikker inn i forskjellige situasjoner. Her er det veldig viktig å flytte spillere på alle posisjoner så ingen låser seg til en fast posisjon i for tidlig alder. Ruller også på målvakts posisjonen!

Tekniske ferdigheter

Ballbehandling:

1. Skudd fra gulvet og fra lufta. (ulike posisjoner).
2. Finte, blant annet overslag, piruett og skuddfinte. Hvordan komme seg forbi forsvarsspiller med og uten ball.
3. Avløp. Hvordan komme seg forbi forsvarsspiller uten ball.
4. Etthånds mottak.
5. Kast med høyre og venstre hånd i fart.

Skuddteknikk:

1. Sats på feil fot
2. Stem skudd
3. Parallele føtter fra gulv og luft
4. Stegskudd
5. Introdusere posisjonsspesifikke skudd

Pasningsteknikk:

1. Pasningsfinte
2. Innspill, utspill og oppspill

Forsvar:

1. Duellspill 1 mot 1
2. finte som forsvarsspiller
3. Beredskapsstilling
4. Forflytning
5. Takling
6. Snapp

Taktiske ferdigheter

Taktiske ferdigheter er hva spilleren velger å gjøre i enhver situasjon som oppstår. Valget tas i forhold til hvordan medspillere og motspillere agerer. Valgene kan være med eller uten ball, ut fra hva situasjonen tilsier.

I tillegg har vi i håndball noe vi kan kalle relasjonelle ferdigheter. Det er håndballkvalitet som oppstår i samspill med mellom to eller flere spillere. Ingen kan fullt ut vise sin kvalitet som håndballspillere på egenhånd.

Ulike spill varianter med forenklete regler og avgrenset område. Få spillere på hvert lag - noe som gir mye ballkontakt. Spill variantene bør stimulere de grunnleggende bevegelsene løp, hopp, kast, mottak, dribling, bevegelser uten ball og finter.

I tillegg bør det være med elementer som trener ferdighetene samarbeid og valgtrening 2:1, 3:2 og 4:3 i etablert spill og kontring/retur.

1. Duellspill 1:1 og 2:2 med fokus på spill og motspill.
2. Introdusere overgangspill, pådragspill og samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls.
3. introdusere forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ballen.



Målvakts ferdigheter

Posisjonen som målvakt har litt andre arbeidskrav for fysiske, tekniske og taktiske ferdigheter. Her har vi laget en oversikt på de ulike ferdighetene en målvakt bør kunne.

Her er viktige holdepunkter som målvakter bør treners på:

Teknikkinnlæring:

1. stående utfall oppe og nede
2. sitteteknikk
3. Fraskyv på riktig ben
4. trening av bevegelighet

1. Koordinative øvelser som stimulerer øye-hand, øye-fot, rytme og balanse
2. Riktig grunnstilling

Det er fortsatt viktig å rullere på hvem som spiller målvakt. Noen årskull får de naturlige målvaktene som ønsker og melder seg. Ved tilfeller der den «klare» målvakten ikke melder seg bør det rulleres så mye som mulig og også jobbes mye med øvelser for målvakter. Dette vil dra målvakts posisjonen inn som en like viktig brikke i spillet.

Det er viktig at lagene minst 1 gang i uken jobber med øvelser som orienterer seg rundt målvakt.

Eks: en ypperlig mulighet for skuddtrening og presisjon for utespillere der de får klare oppgaver med hvor de skal skyte i mål. Sett gjerne opp en finte/bevegelse før skudd.

Bildet under viser en god grunnstilling. God svikt i knær og armer i riktig posisjon klar til å gjøre en reaksjon.



Fysiske ferdigheter

Fysiske ferdigheter er en viktig forutsetning for å kunne utføre de tekniske ferdighetene på en god og hensiktsmessig måte og til å skape effektive bevegelsesløsninger i ulike situasjoner på håndballbanen. Fysisk trening er en prosess som stimulerer flest mulig av de egenskapene som påvirker spillerens prestasjoner på banen i kamp. Målet er å påvirke hele personen og bidra til å vedlikeholde eller bedre den idrettsspesifikke prestasjonsevnen på en måte som gir varig endring og glede.

Trening av fysiske ferdigheter og kvaliteter bør legges inn i øktene som en del av leken med ball. Det er flere elementer i lek og hinderløyper som styrker stabilitet og utvikling av muskler.

Trening av fysiske ferdigheter og kvaliteter bør legges inn i øktene som en del av leken med ball.

Ferdigheter du burde holde fokus på:

1. Koordinasjon (øye-hand og øye-fot, balanse, rytme og romorientering.)
2. Styrke med egen kropp
3. Ulike former for hopp på ett og to ben
4. Agility (retnings endringer)
5. Hurtighet



Ungdomshåndball 13-15 år

Et av norsk håndballs store satsingsområder er å beholde flere ungdommer lenger i idretten. Derfor skal aktiviteten tilpasses ungdommens egne forutsetninger og ambisjonsnivå. Dette er også viktig for Aksla håndball. Aktivitet til laget skal ikke styres av et lite flertall av gruppen, men heller laget som en enhet. Aksla er heldige og har gode muligheter for hospitering i egen klubb for å stimulere spillere i alle nivå.

Kan du svare ja på alle spørsmålene har du gjort en god jobb:

	Ja	Nei
• Var økten delt opp i oppvarming, hoveddel og avslutning	☐	☐
• Unngikk vi køer og greide vi å holde alle i aktivitet hele tiden under øvelsen	☐	☐
• Opplevde spillerne at treningen var utfordrende	☐	☐
• Fikk spillerne brukt mye tid med ball og mange ballberøringer	☐	☐
• Hadde vi øvelser hvor vi lærte basisferdigheter	☐	☐
• Hadde vi fokus på kast og mottaksferdigheter	☐	☐
• Brukte vi mye tid på småspilløvelser	☐	☐
• Hadde vi øvelser med ulik vanskelighetsgrad	☐	☐
• Var Trenerne flinke til å vise øvelsene for spillerne	☐	☐
• Snakket vi med alle spillerne minst én gang i løpet av økten	☐	☐

NHF har utviklet et spillerutviklingsløp for 13-15 år. Opplegget er laget med tanke på Soneutviklingsiljører (SUM) i regionene og inneholder åtte ulike økter for hvert årskull. Hver økt tar for seg et hovedtema. Løpet som helhet er lagt opp med det vi mener er en god fordeling mellom fysisk trening, teknisk trening og spill trening. I tillegg til selve øktene inneholder også hvert årskull en rammeplan som forteller noe om innhold og prioriteringer som kan være fornuftig på de ulike trinnene.

Vi mener at øktene inneholder mye stoff som bør være svært relevant for klubblag på de aktuelle nivåene. Hver økt inneholder flere øvelser enn det man behøver på en trening, slik at de 8 eksempeløktene i realiteten kan gi grunnlag for minst 16 ulike økter.

Øktene er bygget opp med en veiledende fordeling mellom fysisk, teknisk og taktisk trening. Vi har imidlertid valgt å bruke begrepene basisferdighet, teknikktraining og spill trening.

Tekniske ferdigheter:

Automatiserte teknikker:

1. Ballbehandling med press, Kast og mottak med press og motspill i fart og fra luften.
2. Dribbling.
3. Finte.
4. Skudd.
5. Sperrer.
6. Forflytning.
7. Takling.
8. Snapp.
9. Blokk.
10. Faserelatert og posisjonsbestemt teknikk.

Taktiske ferdigheter:

1. Utvikle pådragsspill og overgangsspill
2. introdusere kryssningsspill
3. valgtrening gjennom småspill er sentralt (3:2, 4:3 og 3:3)
4. videreutvikle samarbeid bakspiller-strek, bakspiller-ving og ving-strek
5. duellspill 1 vs 1
6. forsvarsspill i små grupper, 2:2, 3:3. plassering, initiativ og samarbeid/dialog i forsvar.
7. videreutvikle forsvar med ulike presshøyder. Fokus på å vinne ball.
8. kontra – retur 1:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4.

Målvaktsferdigheter:

1. Videreutvikle øye-hånd og øye-fot koordinasjon.
2. grunnstilling i ulike posisjoner.
3. lang og kort opptrekk.
4. rette skudd.
5. stående og sittende utfall med skudd.
6. trening av bevegelse, innside og bakside.
7. Stabilitet av kjernemuskulatur.
8. kantskudd teknikk og taktikk
9. Igangsetting lange baller 25-30 meter. Harde og presise baller på 10m. utvikle vurderingsevnen.

Fysiske ferdigheter:

Fysiske ferdigheter er en viktig forutsetning for å kunne utføre de tekniske ferdighetene på en god og hensiktsmessig måte og til å skape effektive bevegelsesløsninger i ulike situasjoner på håndballbanen. Fysisk trening er en prosess som stimulerer flest mulig av de egenskapene som påvirker spillerens prestasjoner på banen i kamp. Målet er å påvirke hele personen og bidra til å vedlikeholde eller bedre den idrettsspesifikke prestasjonsevnen på en måte som gir varig endring og glede.

Viktige holdepunkter/pekepinner:

1. Utvikling av koordinative og motoriske ferdigheter
2. spillerne bør fortsette å jobbe med styrketrening med egen kropp.
 - Hjelpemidler som:
 - Medisinballer, strikk, kosteskift
3. fokus på å bli sterk i kjernemuskulatur
4. Lære riktige teknikker på styrketrening med ytre belastning.
5. Spillerne bør lære ulike former for utholdenhetstrening.
6. Vær bevisst på biologisk utvikling og modning.

Mentale ferdigheter:

Å trene på å utvikle mentale ferdigheter vil ofte hjelpe utøveren til å bedre kunne dra nytte av de fysiske, tekniske eller taktiske ferdighetene som utøveren allerede besitter eller ønsker å tilegne seg. For de aller yngste handler det å utvikle mentale ferdigheter om å skape et positivt selvbilde, samt skape en god relasjon i laget hvor glede, trivsel, trygghet og mestring står sentralt.

1. Glede, trivsel og mestring.
2. Lagånd
3. Videreutvikle ansvar for egen læring.
4. målsetting
 - Drøm.
 - Kortsiktige mål.
 - Mål og arbeidsoppgaver i trening og kamp.
 - Evaluering.

Utdypning mentale ferdigheter

Drøm:

En drøm er ofte et fjernt mål som virker veldig motiverende og er retningsgivende på lang sikt. Drømmen trenger nødvendigvis ikke å være oppnåelig på kort sikt, men gir likevel noen konsekvenser for hva du må gjøre for å nå drømmen og hvor mye innsats du må legge ned i treningsarbeidet ditt. Etter hvert som du nærmer deg drømmen din, kan du holde den levende helt til du har begge bena midt i drømmen.

Eksempler på drømmer er: spill på favorittlaget, fast på seniorlaget, profesjonell håndballspiller etc. Mange spillere holder drømmen levende gjennom dagdrømmen å visualisere drømmen. Du kan da forestille deg selv som aktør i drømmen. Du kan også ha bilde av drømmen på veggen, pc, mobil etc.

Hva drømmer du om?

Kortsiktige mål:

Kortsiktige mål er delmål på veien mot de langsiktige målene. De kortsiktige målene er viktige for den daglige motivasjonen. De strekker seg kanskje til neste trening, noen dager og frem til noen uker frem i tid, gjerne til en dato som er satt. Når du når de kortsiktige målene øker motivasjonen og selvtilliten. Dette gir deg en bekreftelse på at du er på rett vei. Også her skiller vi mellom prestasjonsmål og mestringsmål.

Eksempler på kortsiktige prestasjonsmål kan være å forbedre utholdenheten din ved å bedre beep-testen innen en dato. Et annet prestasjonsmål kan være å øke muskelstyrken i en viss muskelgruppe i løpet av en 6-8 ukers periode. I praksis lager du da en plan for hvordan du skal nå målet ved å beskrive de øvelsene og treningsformene du vil jobbe med. Hvor ofte vil du trene på dette og med hvilken innsats du vil trene med fra dag til dag og fra uke til uke. Ta en samtale med treneren din for å drøfte hvilke tiltak du må iverksette eller hva du må gjøre for å nå målet ditt og hva som ville være et fornuftig tidsperspektiv.

Eksempler på kortsiktige mestringsmål kan være å ha ekstra fokus på en spesiell kast- eller skuddteknikk eller utvikle en ny finte. Ha ekstra fokus de neste ukene og legg gjerne inn ekstra 10 minutter i forbindelse med treningen. Få hjelp til tilbakemeldinger fra trener og spillere under trening. Det er derfor viktig at de vet hva du jobber med.

Arbeidsoppgaver i trening og kamp:

Arbeidsoppgaver er konkrete handlinger du vil gjøre eller fokusområder du vil ha i hver trening og hver kamp for å nå målene dine og nå lagets mål. Hva vil du gjøre og hva vil du fokusere på i dag for bli bedre, utvikle deg og nå dine kortsiktige prestasjons- og mestringsmål. Det er viktig at arbeidsoppgavene dine er tydelige. Enten du selv gir deg tydelige arbeidsoppgaver (dette vil jeg jobbe med eller fokusere ekstra på under treningen i dag), eller du får

arbeidsoppgaver av treneren (dette er din arbeidsoppgave på kampen i dag). Så husk spørre treneren hvis du ikke har forstått arbeidsoppgavene dine.

Eksempler på arbeidsoppgaver kan være riktig plassering for målvakt ved kantskudd, løpsbevegelser og fokus i kontra, holde fokus under hele kampen, trene på refokuseringsteknikk etter feil, kommunisere, riktige taklinger, detaljer i forsvars- og angrepsspillet.

Arbeidsoppgavene kan gjerne være et resultat av evalueringen etter siste trening eller kamp. Du kan ta med deg læringen fra noe du ikke var fornøyd med og ha ekstra fokus på dette i form av konkrete arbeidsoppgaver på neste trening. Det kan være lurt å jevnlig stille seg kontrollspørsmålet: Vil denne arbeidsoppgaven gjøre meg til en bedre håndballspiller.

Skriv ned to konkrete arbeidsoppgaver du skal ha ekstra fokus på under treningen før hver økt eller kamp i 2 uker. Etter hver økt skriver du kort hvordan du lykkes med arbeidsoppgavene dine. Skaff deg gjerne en liten notisblokk som du bruker til å skrive ned arbeidsoppgavene og erfaringene.

Evaluering:

Evaluering er en del av utviklings- og målprosessen. Med evaluering menes det at du tar en status eller går igjennom det du har gjort på trening eller i kamp. Dette kan du gjøre alene eller sammen med andre, f.eks. treneren din eller en lagkamerat. Evaluering gjør man vanligvis også på lagsnivå, hvor du gjerne får tilbakemeldinger knyttet til din rolle og dine aksjoner.

Innholdet i evalueringen kan være knyttet til alle typer målsettinger og arbeidsoppgaver. Formålet eller hensikten med evalueringen er å se om målet er nådd, om utviklingen går i riktig retning eller om du har gjort arbeidsoppgavene dine og med hvilken kvalitet du har gjennomført disse. På bakgrunn av evalueringen kan du sette deg nye mål, gi deg selv nye arbeidsoppgaver eller justere kursen hvis du ikke er på rett vei. Det er viktig at evalueringen er meningsfull. Det vil si at den er med på å utvikle deg til en bedre håndballspiller og at den hjelper deg å nullstille etter kamp.

Det kan være en fordel at evalueringen er strukturert, spesifikk og tidsbegrenset.

Noen har en tendens til å henge seg opp i feil som er gjort og glemmer de positive aksjonene. Du kan lære av dine feil, men feilene må ikke overskygge opplevelsen av det du har lykkes med i trening eller i kamp. Det er viktig at du ikke ødelegger selvtilliten din ved å være for streng med deg selv, men heller ser på feil som normalt og noe alle gjør i løpet av trening og kamp. Se på feil som en mulighet til å lære.

I stedet for å la feilene bli bevis på at du ikke lykkes eller ikke er god nok, kan det være lurt at du heller stiller deg spørsmålene «Hva lærte jeg av denne feilen?» «Er dette noe jeg kan trene på for å bli bedre?» Vær da konkret rundt det som skjedde. Kan det være en valgsituasjon – kan det være en taktisk vurdering – kan det være noe teknisk i utførelsen i utførelsen av aksjonen eller kan det være noe mentalt? Eksempler på dette kan være: «Satset ikke nok i gjennombruddet» «Hadde ikke ok høyde» «Må fokusere mer på hvor åpningen i målet er, hvor kan jeg sette ballen» «Må være mer tålmodig».

Det kan være lurt å plukke ut noen få punkter som du vil fokusere på og trene på som resultat av denne evalueringen, 1-2 konkrete arbeidsoppgaver. Du kan da jobbe målrettet med dette frem til neste kamp eller i trening i noen uker. (Se flere detaljer under Målsettinger og Arbeidsoppgaver)

Mange ser for seg bilder eller «filmklipp» fra treningen eller kampen når de evaluerer, de visualiserer og ser for seg hva som skjedde. Når det gjelder aksjoner som du ikke lykkes med kan du «reparere» aksjonene i hodet når du visualiserer. Du kan se for deg at du justerer feilene dine og at du deretter lager en ny «film» hvor du visualiserer at du lykkes optimalt med denne løsningen. Spill gjerne den nye filmen hvor du lykkes flere ganger. Du kan så lagre filmen i hodet og hente den frem foran neste trening. På denne måten bevarer du selvtilliten og mestringsfølelsen din.

Du kan samtidig si oppmuntrende ting til deg selv som: «Dette skal jeg trene på – dette skal jeg klare – dette kan jeg få til»

Vi har nå fokusert på forbedringspunkter i evalueringen. Minst like viktig er det å trekke frem de positive opplevelsene og de aksjonene du lykkes med i evalueringsarbeidet. Noen ganger kan man føle at det ikke var noe særlig positivt, men da gjelder det å finne fram lupen og lommelykten og finne noe positivt likevel.

Kanskje du har sittet på benken og ikke spilt, eller hatt minimalt med spilletid. Da kan du finne noe positivt med forberedelsene dine eller måten du opptrådte på for laget – støttet medspillerne dine og skapte positiv energi.

Hvordan bør balansen mellom positivt og negativt være når du evaluerer deg selv? Tren alltid på å finne noe positivt. Hvis du har en periode med dårlig selvtillit eller føler at du ikke lykkes, kan det være lurt å fokusere mest på det positive. Man tåler gjerne å være mer selvkritisk når man er i flyten og lykkes godt. En måte å gjøre dette på er at du, som resultat av evalueringen, sitter igjen med 3 positive ting og 1-2 forbedringsoppgaver. Dette kan du skrive ned i treningsdagboken din.

Hvordan evaluere:

Skriv ned de viktigste målene du hadde for de siste 3 månedene. Skriv en kort «rapport» til deg selv hvor du skriver hvordan det har gått med de ulike målene dine. Har du gjennomført det du planla for å nå målet? Har du nådd målet? Hvilke erfaringer har du gjort deg (positivt og negativt)? Hvilke årsaker finnes for at du har nådd eller ikke nådd målet ditt? Jobb med mål for kommende 3 måneder (se Kortsiktige mål)

Husk at målprosessen ikke nødvendigvis er mislykket selv om du ikke nådde målet ditt. Arbeid med mål betyr ikke at du alltid klarer å nå målene du setter deg. Hvis det er tilfellet setter du deg sannsynligvis for forsiktige mål.

Treningsdagbok: En treningsdagbok kan være et sted hvor du skriver ned dine tanker og følelser, tegner og lagrer bilder, lager treningsplaner og gjør evalueringer. Treningsdagboken kan være en logg som du kan se tilbake i når du ønsker det, en «sparringspartner», en «treingskamerat» som du kommuniserer skriftlig med. Du kan ha en egen bok i bagen din, eller du kan bruke pc. Gjør den så personlig, positiv og interessant du kan, slik at den virkelig blir en god støttespiller i utviklingen din.

Hva skriver du i treningsdagboken? Det velger du selv. Noen skriver i den som i en vanlig dagbok, fritt, spontant og uten særlig struktur. Mens andre liker å ha en god struktur.

Her er noen forslag til punkter som kan være med, velg de som passer deg: Dato, tidspunkt, varighet, kamp, trening, type trening, evaluering med noen plusser eller 1-10 og 1-2 forbedringsområder, målsettinger, planer, hovedfokus/utviklingsfokus for perioden, arbeidsoppgaver i trening og kamp, viktige læringspunkter, AHA opplevelser, påminnelser, tilbakemeldinger du har fått/gitt deg selv, smilefjes og andre symboler.