

## RUNAR HÅNDBALLSKOLE

### Instruktørhåndbok

Dato: 10. – 14. august 2020

Tid: 08:30 – 15:30



Instruktørhåndboka inneholder tips og råd til instruktører, og sportsplanen til Runar Håndballskole. I tillegg sier den litt om krav og forventninger til deg som instruktør. Det første vi forventer er at du leser igjennom dette dokumentet. Det andre vi forventer er at du spør hvis du lurer på noe. Vi er her for å hjelpe deg, slik at du kan gi deltagerne den opplevelsen de forventer og for at du skal få en positiv og lærerik uke.

**NB! Håndballskolens regler og tiltak for smittevern finner du i et eget dokument.**

Les mer om barne- og ungdomshåndballen her:

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

Øktene variere mellom øvelser og spill, basistrening og foredrag.

#### Runar Håndballskoles leveregel:

- Alle skal lære noe
- Alle skal bli sett, hørt og likt
- Alle skal ha det gøy

Vi tolererer ikke mobbing av noe slag. Alle skal respekteres uansett ferdighetsnivå, klubbtilhørighet, kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell identitet og funksjonshemming.

#### Daglig rutine:

Se ukesplan for daglig rutine.

Hent deltagerlister + info og utstyr i sekretariatet hver morgen.

#### MERK!

- Vi har ikke felles morgensamling pga C-19. Deltagerne møter rett i sin gruppe.
- Innsjekk skjer i gruppene hver morgen, **bortsett** fra mandag.
- Gruppene starter til forskjellige tidspunkter og har også ulike lunchtider. Se ukesplan.
- Instruktører møter senest 15. minutter før oppstart.

#### HUSK!

- Presenter deg i gruppa, hver dag. Fortell gjerne litt om deg selv om hvilken posisjon du spiller i.
- Påminn alle deltakerne om smittevernreglene.
  - Håndvask, avstand, ikke dele flaske eller sprute vann på hverandre

### **Som instruktør er du:**

- Forberedt. Ha oversikt over dagsplan, dagens tema og øvelser
- Engasjert. Vi er på hele tiden, følger opp alle, gir alle tilbakemeldinger
- Coachende. Du veileder i øvelser og spill, del dine erfaringer og din kunnskap
- Presis. Holder deg til timeplanen – vi avslutter ikke dagen før kl. 15.00
- Rettferdig. Alle må behandles likt, døm rettferdig

### **Under øvelser:**

- Kom raskt i gang
- Unngå kø, sett opp mange stasjoner
- Coach og veiled, slik at de forstår og utfører øvelsene korrekt

### **Under kamp:**

- Døm og veiled under kamper
- Vær rettferdig og husk Fair play
- Ikke alle kan å spille på favorittposisjonen sin hele tiden, sørg for at de rullerer
- Alle skal være med i spillet.

### **Generelt:**

Vi premierer ikke god oppførsel – det forventer vi!

Før lunch forventer vi full deltagelse og pusher deltagerne litt ekstra. Ellers bruker vi ikke mye tid på deltagere som ikke vil eller orker å delta på øvelser, så fremt de ikke ødelegger for de andre.

Vi har lagt inn femten minutter pause mellom øktene. Sørg for at deltagerne bruker denne til å drikke og fylle vannflasker, do-besøk og hvile. Pausen skal også brukes til å forflytte gruppa, om de skal til en annen stasjon

Hver dag avsluttes med et ti minutter langt uttøyningsprogram. Denne delen skal alle være med på og skal ledes av instruktørene. Uttøying kan ikke overlates til deltageren, da de ikke kan nok om tema og uansett vil slurve. Man kan gjerne samle alle gruppene per bane, for så å la en instruktør vise og lede uttøying, mens en annen går rundt og veileder.

Hallen skal ryddes etter bruk. Utstyr samles og settes på anvist plass.

Vi bruker ikke snus, brus eller mobiltelefon.

### **Foto:**

Kun leder kan ta bilder og legge ut på Runars hjemmeside og Facebook-sider. Vi har ikke tillatelse til å ta bilder og legge ut på private medier.

## **Sport:**

### **Mandag**

Teama: Kast/Skudd

Øvelser: Kast konkurranser, støtpass-kort pisk-langpisk-liten sirkel-stor sirkel.

Skudd: underarm, grunnskudd, hoppskudd

Fokus på: Balanse, riktig fot foran, albu over skulder(høy arm), avstand til forsvarer, trykk(spenne) i mage/rygg

Annet: Starte med kast som senere blir skudd.

### **Tirsdag**

Teama: Finter

Øvelser: Metodisk innlæring av den enkelte finte steg for steg en og en siden to og to osv..

Fokus på: Høyre venstre finte-Venstre høyre finte-Overslag-Piruet-Skuddfinte.

### **Onsdag**

Teama: Duellspill forsvar/angrep

Øvelser: Lage øvelser hvor man utfordrer i forskjellige posisjoner både 1er, 2er og 3er.

Fokus på: Forsvar, skråstilling, dekke skuddarm, vinne duell, takle, fotarbeid.

Annet: Tøff i hodet

### **Torsdag**

Teama: Kontra/returløp

Øvelser: 1 og 1, 2 og 2, 3 og 3, 4 og 4 samt hele laget.

Fokus på: Riktig pasningsteknikk, balanse, albu over skulder, bredde i spillet, dybde mellom bakspillerne, overblikk før jeg mottar ball.

### **Fredag**

Teama: Posisjoner

Øvelser: Skudd fra kant, bakspiller og linjespillerposisjon

Fokus på: Mottak, fart inn i ballen, innhopp(langt/høyt), skuddpresisjon, fallteknikk og returløp

### **Keeper**

Øvelser: Grunnteknikk, posisjoner, igangsetting, kontrings «killer».

Fokus: Se på ball/hånd, posisjon i målet, når komme frem, når bli inne, mellomsteg og fra skyv, forskjellige utfallsteknikker.

### **Vi benytter følgende baner:**

- Runarhallen, bane A og B
- Runarhallen, kafeteriaen til foredrag
- Kunstgresset / løpebanen, basis

### **Utstyr:**

Gruppene får utdelt sekk med vester, markører, is, tape og pumpe. Dette utstyret skal følge gruppa gjennom hele uka. Utstyret blir rengjort hver dag. Instruktørene er ansvarlig for at alt utstyret, i rett antall, til enhver tid er i sekken. Utstyret hentes i sekretariatet hver morgen, og levers tilbake på samme plass.

Ved bruk av felles utstyr som hekker, stiger, dummies ol. må man sørge for at smittevernansvarlig rengjør utstyret etter bruk, slik at det er klart for andre grupper.

## **LYKKE TIL!**

Kontakt:

Leder

Fred Haugland, mobil 94 86 69 39, e-post: [fhaugland69@gmail.com](mailto:fhaugland69@gmail.com)

Sportslig ansvarlig

Leif Gautestad, mobil 47 67 66 66, e-post: [leif.gautestad@gmail.com](mailto:leif.gautestad@gmail.com)

## **Dagsplaner**



Gr. I 7-8 år (f. 2012/13) 15 STK					
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:45 - 09:45	Bane B	Bane B	Bane B	Bane B	Bane B
10:00 - 10:45	Bane B	Bane B	Bane B	Bane B	Bane B
10:45 - 11:30	Lunch				
11:45 - 12:30	Basis / Uttøying / Frukt				
12:30 - 13:00	<b>I F O</b>				
13:00 - 14:00					
14:00 - 15:00					
15:00 - 16:00					
16:00 - 17:00					
<b>INFO</b>	<b>Base</b>	Bane B, nedre del			
	<b>Tema</b>	Øvelser i dagens tema den første timen			
	<b>Spill</b>	Spill og spillrelaterte øvelser i time to			
	<b>Basis</b>	Foregår ute eller på løpebanen			
	<b>Tid</b>	Hold tidene. Oppmøte minimum 15 min før første økt			

Gr. II 9/10 år (f. 2010/11) 20 STK					
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:00 - 10:00	Bane B	Bane B	<b>FRI</b>	Bane A	Bane B
10:15 - 11:00	Bane B	Bane B		Basis	Bane B
11:00 - 11:45	Lunch			Lunch	
11:45 - 13:00	Bane B	Bane B		Bane A	Basis
13:00 - 14:00	Basis	Foredrag		Bane B	Bane B
14:00 - 15:00	Bane B	Basis		Bane B	Bane A
15:00 - 15:10	Uttøying				
15:10	Takk for i dag				
16:15	Hallen stenges				
<b>INFO</b>	<b>Base</b>	Tribune, del II			
	<b>Tema</b>	Øvelser i dagens tema de første to øktene			
	<b>Spill</b>	Spill og spillrelaterte øvelser i de siste øktene			
	<b>Basis</b>	Foregår ute eller på løpebanen			
	<b>Tid</b>	Hold tidene. Oppmøte minimum 15 min før første økt.			

Gr. III 11/12 år (f. 2008/09) 30 STK					
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:15 - 10:00	Bane A	Bane A	Bane A	<b>FRI</b>	Bane A
10:15 - 11:15	Bane A	Basis	Basis		Bane A
11:15 - 12:00	<b>Lunch</b>				<b>Lunch</b>
12:00 - 13:00	Bane A	Bane A	Bane A		Bane A
13:00 - 14:00	Bane B	Bane B	Bane B		Bane A
14:00 - 15:00	Basis	Foredrag	Bane B		Basis
15:00 - 15:10	<b>Uttøying</b>				
15:10	<b>Takk for i dag</b>				
16:15	<b>Hallen stenges</b>				
<b>INFO</b>	<b>Base</b>	Tribune, del I			
	<b>Tema</b>	Øvelser i dagens tema de første to øktene			
	<b>Spill</b>	Spill og spillrelaterte øvelser i de siste øktene			
	<b>Basis</b>	Foregår ute eller på løpebanen			
	<b>Tid</b>	Hold tidene. Oppmøte minimum 15 min før første økt			

Gr. IV 13 - 14 år (f. 2007/06) 30 STK					
Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09:15 - 10:00	<b>FRI</b>	Basis	Basis	Basis	<b>FRI</b>
10:00 - 11:00		Bane A	Bane A	Bane A	
11:00 - 11:45		Bane A	Bane A	Bane A	
11:45 - 12:30	<b>Lunch</b>				
12:30 - 13:15	Foredrag	Klasserom	Klasserom	Klasserom	
13:15 - 14:00	Bane A	Bane A	Bane A	Bane A	
14:00 - 15:15	Bane A	Bane A	Bane A	Bane A	
15:15 - 15:25	<b>Uttøying</b>				
15:20	<b>Takk for i dag</b>				
16:15	<b>Hallen stenges</b>				
<b>INFO</b>	<b>Base</b>	Tribune, del III			
	<b>Tema</b>	Basis,			
	<b>Tema</b>	3-2-1, teori og praksis, fra kl. 12.30 tirsdag -torsdag. Med Leif			
	<b>Basis</b>	Foregår ute eller på løpebanen			
	<b>Tid</b>	Hold tidene. Oppmøte minimum 15 min før første økt.			