

Bakgrunn for prosjektet

Norges Håndballforbund iverksatte prosjekt «høye spillere» høsten 2013. Prosjektet er et samarbeidsprosjekt med Olympiatoppen (OLT) og Norges Håndballforbund (NHF).



Prosjekt høye spillere er et resultat av at norsk damehåndball i de senere år har produsert for få høye spillere. Prosjektet skal ta «høyde» for de spesielle problemstillinger som knyttes til høye jenter som ofte blir tilsidesatt, eller de tilsidesetter seg selv. Utfordringer som ofte knyttes til høye spillere er at de motoriske ferdighetene og høydeveksten ikke alltid er samkjørt. Høye jenters bevegelser og tempo er ikke tilpasset det spillet mange trenere praktiserer på jentesiden. Et spill som klart favoriserer de mindre spillerne som mestrer spill i høyere fart og med færre tekniske feil. I tillegg er frafallsproblematikken en utfordring i denne kategorien spillere.

Med bakgrunn i nevnte problemstilling ønsker Norges Håndballforbund i samarbeid med Olympiatoppen å iverksette et utviklingsprosjekt for høye spillere.

Prosjektet høye spillere skal ha en «fri» påmelding og er ikke et eliteprosjekt hvor spillerne blir utvalgt på bakgrunn av nåværende håndballferdigheter, men blir valgt ut av det enkle faktum at det er bruk for flere høye jenter på seniornivå på både klubb og landslagsnivå i norsk damehåndball.

Initiativtakere er Landslagsledelsen med Thorir Hergeirsson i spissen.

Prosjektansvarlig er Tom Morten Svendsen i sammen med Axel Stefansson.

Formålet med prosjektet

Det er flere sider ved dette prosjektet som vil være viktig å formidle. For det første er det å gjennomføre trening som tilgodeser høye spilleres behov. Like viktig er å utdanne klubbtrenerne til å se mulighetene i en høy spiller, samtidig sende signaler til både spillere og trenere om nødvendigheten av å tenke langsiktig.

Hva mener vi med «høye spillere»?

Norsk kvinnehåndball mangler «Høye jenter». For mange høye jenter velger å avslutte sin håndballkarriere alt for tidlig av en eller annen grunn. Dette ønsker vi å gjøre noe med. Norges Håndballforbund inviterer derfor hele håndball Norge til et samlet prosjekt som setter fokus på virkelig «høye jenter». Vi tror bestemt det er plass for å kunne tilrettelegge trening for spillere som føler seg litt «bambi på isen». For at vi skal kunne gjennomføre dette prosjektet er vi avhengig av høye spillere.

Kriterier

Vi har satt følgende kriterier:

- Alder – født 98-99-00
- Du MÅ være over 180 cm
- Ekstra prioritet på de som er +/- 185 cm
- Alle regioner representert
- Skal ha med noen venstrehendte
- Skal ha med noen målvakter
- Skal ha med noen linjespillere (eller som vi vurderer som potensielle Ls)
- Må ha veldig lyst
- Type – personlighet
- «X-faktor»

Uttak av spillere

Norges Håndballforbund avsluttet første runde av kartlegging i prosjektet «Flere høye spiller i norsk kvinnehåndball» i februar 2014. En svært spennende og begivenhetsrik tur rundt i Norge viser at det finnes svært mange høye og flotte spillere rundt det ganske land.

Totalt har vi sett på 115 spillere fordelt på 7 regioner. Fordelingen var som følger:

Region Nord 8 spillere

Region Midt Norge 15 spillere

Region Innlandet 5 spillere

Region Vest 18 spillere

Region Sør Vest 28 spillere

Region Sør 17 spillere

Region Øst 24 spillere

Kriteriene for uttaket se ovenfor.

Årsklassene fordeles som følger:

1998 → 10 spillere

1999 → 8 spillere

2000 → 3 spillere

Tabellen under viser fordeling av spillere på ulike spillplasser:

Totalt antall	Gjnsn høyde	Høyest cm	Lavest Cm	Venstre hendt	Bsp V	Bsp H	Ls	Mv
21	184,3 cm	188	181	4	12	4	2	3

Hvordan er det tenkt gjennomført?

Norges Håndballforbund har plukket ut 21 spillere fra hele landet. Første samling var i juni 2014. Denne samlingen var en sentral samling felles for alle. Det vil bli arrangert 2-3 fellessamlinger i året, i tillegg til 4-6 samlinger i regionene. Ved første samling vil alle få en innføring i og gjennomgang av målsetninger, arbeidsmetoder og planer i prosjektperioden. Alle spillerne vil få tildelt arbeidsoppgaver knyttet til målsetningsprogrammer med hjem til klubb. Samlinger som gjennomføres regionalt vil begrenses geografisk til hvor spillerne kommer fra.

Ansvarlig trenere: Tom Morten Svendsen og Axel Stefansson

Innhold på samlingene

Ved alle samlingene vil spillerne få et «verktøy» som styrker og utvikler deres ferdigheter på håndballbanen. Vi ønsker samtidig å forsterke troen på seg selv og de får være sammen med andre som har de samme utfordringer som de selv har.

Treningsinnholdet vil bestå av 50 % fysisk og 50 % teknisk trening:

- Fysisk trening bestående av basisferdigheter generelt
- Håndballspesifikk basistrening, styrketrening, koordinasjonstrening og aktiv bevegelighet
- Teknisk trening vil inneholde generelle tekniske ferdigheter, individuell trening. (kast, mottak, skudd, finter, forflytning)
- Sist men ikke minst vil treningen bearbeide spillernes selvbilde og gi dem en god mengde suksessopplevelser.

I og med dette er et prosjekt for spillere med et potensial, heller enn spillere med et nivå, er vi forsiktige med å kartlegge og «sile for mye». Det aller viktigste kriteriet for å være med er at de har veldig lyst og er villig til å forplikte seg til de prioriteringer som skal til for utvikling. I og med at de er så unge så er det mulig å lære de det meste, hvis de bare vil nok.

Planen videre:

1. Vi skal ha en ny fellessamling på Toppidrettssenteret i Oslo 9.-10. januar.
2. Videre er det etablert treningstilbud i flere regioner for de som ikke kom med i prosjektet
3. Videre vil «vårt» prosjekt, avhengig av tilførte midler, gjennomføre 2-3 fellessamlinger årlig.
4. Målsetningen er i fremtiden å kunne se spillere på det norske kvinnelandslaget og i norsk toppserie som er over 184 cm.