

TRENER 1

MODUL 4: ALDERSRELATERT/TILPASSET TRENING & TRENINGSPLANLEGGING

Arbeidsform under kurset:

Tid: 120 min aldersrelatert/tilpasset trening + 60 min treningsplanlegging (teori) (3 timer)

Gjennomføring: Fysisk i klasserom

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Forberedelse: Bla litt i boka Barneidrettstreneren (hvis du har skaffet deg denne) og lese litt om de temaene som er nevnt under Fagstoff nedenfor.

Etterarbeid: Tenk igjennom spillerne på laget ditt, hvordan kan du få spillerne til å føle mestring gjennom å tilpasse treningene etter variasjonen i vekst, modning og utvikling,

Måloppnåelse

Kunnskapsmål:

- Kjenne til bakgrunnen for variasjoner i vekst, modning og utvikling.
- Kjenne til hva som menes med grunnleggende ferdigheter.
- Kjenne til koblingen mellom grunnleggende ferdigheter og ulike idretter.
- Vite hva du må ta hensyn til når du planlegger en trening.

Ferdighetsmål:

- Kunne tilrettelegge for å utvikle grunnleggende ferdigheter i ulike aktiviteter (leker, hinderløyper, stasjonstrening og konkurranser)
- Kunne koble grunnleggende ferdigheter til ulike idretter.
- Kunne tilpasse aktiviteten til ulike ferdighets- og funksjonsnivåer.
- Kunne planlegge en trening med utgangspunkt i alle 4 modulene.

Fagstoff

- **Presentasjon – NiF**
- Grunnlag: Kapittel 2 Barns utvikling og læring, og kap 4/5 fra planlegging s. 128-130, og kap 5
- Hvorfor allsidighet (hva er farene med tidlig spesialisering, ensidig belastning eller inaktivitet (s. 34 – 41)
- Kronologisk og biologisk alder, s. 42
- Grunnleggende ferdigheter – oppsummert i tabell s. 72 og utvikling 5-12 år oppsummert i tabell s. 76 (fine å vise). Fagstoffet her er viktig for å forstå at barn er barn og trenger «barneaktivitet» og ikke er små voksne som skal trene som voksne.
- Video – Physical literacy fra [Sport Wales - Physical Literacy - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)
- 10 gyldne regler s. 136
- Øktplan s. 140
- Praktiske råd s. 143
- Tilrettelegging s. 149

<https://olympiatoppen.no/fagstoff/talentutvikling/utviklingsfilosofi/page10142.html>

TRENER 1
MODUL 5: HÅNDBALLØKTEN

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom og praksis i hall – praktisk gjennomføring av planer og trening

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Kursdeltakere

Forberedelse: Se igjennom link 1 og 2 før kurset.

Etterarbeid: Lag en øktplan med tema kast og mottak. Bruk skjemaet i linken "hvordan forberede en treningsøkt". Bruk gjerne leker og ulike spillformer som metode.

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Ha grunnleggende kunnskap om treningsmetodikk (planlegging, igangsetting og aktivisering)
- Kjenne til de ulike treningsformene i håndball (leker, fysisk trening, teknisk trening og spillesituasjoner).
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på aktivitet innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktrening og spillesituasjoner)
- Kjenne til ulike spillformer (4er-håndball, 5er-håndball etc.)
- Ha en grunnleggende forståelse for innlæring av kast- og mottak.
- Bli introdusert for ulike pedagogiske virkemidler som kan brukes for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å planlegge og gjennomføre treningsøkter med ulike tema.
- Ha et forhold til trenerens rolle i gjennomføring av treningsøkten, både metodisk og pedagogisk.

- <https://www.handball.no/nyheter/2020/10/hvordan-forberede-en-treningsokt>
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/>
- [NHF's «Håndballtreneren» \(xn--hndballtreneren-lib.no\)](https://www.nhf.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/konkurransereformer-i-barnehandballen/)
- <https://www.vimeopro.com/user40342050/teknisk-trening-6-9-ar-kast-og-mottak>

TRENER 1
MODUL 6: KAST OG MOTTAK

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom + praksis i hall

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Kursdeltakere + muligens noen klubbutøvere

Forberedelse: Gjøre deg kjent med Utviklingstrappa – Link 1 og Angrepsteknikker – Kast og mottak – Link 2

Etterarbeid: Lage en utviklingsplan for sine spillere og sin treningsgruppe for en hensiktsmessig videreutvikling av kast- og mottaksferdigheter.

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Kjenne til de ulike kast- og mottakstypene.
- Ha kunnskap om metodisk innlæring av kast- og mottak.
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktraining og spillesituasjoner) som utvikler kast- og mottaksferdigheter.
- Kjenne til aktuelle metodiske verktøy for å utvikle kast- og mottaksferdigheter.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å forklare og vise de ulike typene innenfor kast- og mottaksteknikk.
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen, for innlæring og videreutvikling av kast- og mottaksferdigheter. Og herunder beherske bruk av de ulike treningsformene. (å Plass – riss – flyt).
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte for innlæring og videreutvikling av kast- og mottaksferdigheter.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i innlæring og videreutvikling av kast- og mottaksferdigheter.

- [Utviklingstrappa](#)
Kapittel: Teknisk- og mentale ferdigheter
- Kast og mottak - [Angrepsteknikker | handball.no](#)
- Teknisktraining kast og mottak [Teknisk trening 10-12 år - Kast og mottak on Vimeo \(vimeopro.com\)](#)
- [Undervisningsopplegg | handball.no](#)
- Forslag til øvelser. Økt 1, 2, 3 og 4 [Håndball i SFO \(handball.no\)](#)
- Kapittel 1: Den Coachende treneren
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/trinn-13/okt-1/>

TRENER 1
MODUL 7: ANGREPSFERDIGHETER

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom + praksis i hall

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Kursdeltakere

Forberedelse: Gjøre deg kjent med Utviklingstrappa og etter hvert Valgskolen når den blir lagt ut.

Etterarbeid: Utarbeide et øvelsesutvalg for trening av angrepsferdighetene tilpasset egen gruppe.

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Ha en grunnleggende kjennskap til Valgskolen (pt. ikke aktuelt)
- Kjenne til og forstå begreper som pådragsferdigheter, forflytning med og uten ball, finter, sperre og grunnleggende valgferdigheter.
- Ha en grunnleggende forståelse av hvordan vi skaper og utnytter rom i håndball.
- Ha kunnskap om metodisk innlæring av ulike angrepsferdigheter.
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktraining og spillesituasjoner) som utvikler ulike angrepsferdigheter.
- Kjenne til aktuelle metodiske verktøy for å utvikle ulike angrepsferdigheter.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å forklare og vise de ulike angrepsferdighetene.
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen, for innlæring og videreutvikling av angrepsferdigheter. Og herunder beherske bruk av de ulike treningsformene. (à Plass – riss – flyt).
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte for innlæring og videreutvikling av angrepsferdigheter.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i innlæring og videreutvikling av angrepsferdigheter.

- [Angrepsteknikker | handball.no](http://handball.no)
- Finter – Sperrer – Forflytting
- Utviklingstrappa – Tekniske ferdigheter - [Utviklingstrappa](#)
- [Teknisk trening 6-9 år Ballbehandling on Vimeo \(vimeopro.com\)](#)
- [Teknisk trening 6-9 år - Finter on Vimeo \(vimeopro.com\)](#)
- [Teknisk trening 6-9 år - Øvelser med flere momenter on Vimeo \(vimeopro.com\)](#)
- [Håndballtreneren – Plass, Riss og Flyt \(A1 Trening\)](#)

TRENER 1
MODUL 8: SKUDDFERDIGHETER

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom + praksis i hall

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Kursdeltakere+ muligens noen klubbutøvere

Forberedelse: Gjør deg kjent med skuddskolen.no

Etterarbeid: Ta i bruk Skuddskolen for å finne øvelser til utvikling av dine utøvers SKUDDFERDIGHETER

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Ha en grunnleggende kjennskap til Skuddskolen.
- Kjenne til de ulike skuddtypene, samt andre begreper som ligger i Skuddskolen.
- Ha kunnskap om metodisk innlæring av skuddferdigheter.
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktraining og spillesituasjoner) som utvikler skuddferdigheter.
- Kjenne til aktuelle metodiske verktøy for å utvikle ulike skuddferdigheter.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å forklare og vise de ulike skuddtypene.
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen, for innlæring og videreutvikling av skuddferdigheter. Og herunder beherske bruk av de ulike treningsformene. (å Plass – riss – flyt).
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte for innlæring og videreutvikling av skuddferdigheter.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i innlæring og videreutvikling av skuddferdigheter.

- [Angrepsteknikker | handball.no](http://handball.no)
- Grunnleggende skuddteknikk - [NHFs «Skuddskolen»](http://nhf.no)
- [Teknisk trening 6-9 år - Skudd on Vimeo \(vimeopro.com\)](https://vimeo.com)
- [Teknisk trening 10-12 år - Skudd on Vimeo \(vimeopro.com\)](https://vimeo.com)
- Kapittel 1: Den coachende treneren
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/spillerutviklingstrapp/trinn-13/okt-2/>

TRENER 1
MODUL 11: «LAGET» - TEAM & ORGANISASJON

Arbeidsform under kurset:

Tid: 180 min teori (3 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Forberedelse: Les igjennom kapittelet "Ledelse" inne på håndballtreneren.no og noter ned tre viktige punkter hvordan du jobber for å skape samhold i sitt lag og gruppen rundt laget. Deltakerne skal gjøre seg kjent med Klubbhuset inne på handball.no.

Etterarbeid: Refleksjonsoppgaver rundt rolleavklaring i lag og klubb (*Hvem er trenerne? Hvilken betydning har foreldrene for ditt lag? Hva har klubbledelsen å si for ditt lag?*)

Måloppnåelse

Kunnskapsmål:

- Ha kunnskap om relasjonen foreldre-trener-utøver og hvordan det kan påvirke utøveren.
- Ha kunnskap om laget som organisasjon. Ledere, trenerteam, spillere og foreldre.
- Ha grunnleggende kunnskap om kommunikasjon og ledelse.
- Ha kjennskap til NIF, NHF og klubbens arbeidsplattformer og informasjonskanaler.
- Ha kjennskap til klubbens sportsplan og årshjul.
- Ha kjennskap til Klubbhuset

Ferdighetsmål:

- Kunne gjennomføre gode og tydelig rolleavklaringer i trener- og lederteamet. Hovedleder, trener, målvaktstrener, fysisktrener, foreldrekontakt.
- Kunne tilrettelegge for god arbeidsfordeling i trenerteam så vel som øvrig team rundt laget.
- Kunne anvende kommunikasjon og samarbeid med utøver, trener, støtteapparat, klubb, foreldre og andre aktører for å lede aktive utviklingsprosesser.
- Kunne lede sentrale prosesser som hovedtrener.
- Kunne bruke kommunikasjon for å skape relasjoner, bygge team og tilrettelegge for et godt samarbeid med utøvere, trenerne, støtteapparat og foreldre.
- Ha et bevisst forhold til sosialisering av «laget rundt laget».
- Kunne anvende klubbens sportsplan og årshjul i arbeidet med laget.

Fagstoff

Ha fokus på refleksjon og diskusjonsoppgaver (*unngå for mye teori*)

- Klubbhuset - moduler - <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentra/utvikling/klubbhuset/moduler/>
- Håndballtreneren.no - Ledelse - [NHF's «Håndballtreneren» \(xn--hndballtreneren-lib.no\)](https://www.handballtreneren.no/nhf-og-klubbliv/handballtreneren-og-klubbliv/ledelse/)
- Den Coachende Treneren – bok1
 - Kapittel 2: Motivasjon
 - Kapittel 3: Kommunikasjon
 - Kapittel 4: Veien videre
- (*Bok: Lagspilltreneren. Å lede unge i lag (2018), Lars Tore Ronglan; Kapittel 2 og 4*)

TRENER 1
MODUL 9: FORSVARSFERDIGHETER

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom + praksis i hall

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Kursdeltakere + muligens noen klubbutøvere

Forberedelse: Kikk raskt igjennom forsvarsskolen.no, og gjør deg kjent med hva som er tema i de fem ulike kapitlene.

Etterarbeid: Lag en økt med forsvarsferdigheter for laget ditt, der du har med øvelser både for fysisk trening, teknisk trening og spillesituasjonen.

Måloppnåelse

Kunnskapsmål:

- Ha en grunnleggende kjennskap til Forsvarsskolen.
- Kjenne til de ulike teknisk-taktiske forsvarsferdighetene, samt andre begreper som ligger i Forsvarsskolen.
- Ha kunnskap om metodisk innlæring av forsvarsferdigheter.
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktraining og spillesituasjoner) som utvikler forsvarsferdigheter.
- Kjenne til aktuelle metodiske verktøy for å utvikle ulike forsvarsferdigheter.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Opptre på en måte som fremmer mestring og utvikling, og som bidrar til et trygt, positivt og godt treningsmiljø.
- Være i stand til å forklare og vise de ulike forsvarsferdighetene.
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen, for innlæring og videreutvikling av forsvarsferdigheter. Beherske bruk av de ulike treningsformene. (plass – riss – flyt).
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte for innlæring og videreutvikling av forsvarsferdigheter.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i innlæring og videreutvikling av forsvarsferdigheter.

Fagstoff

- <https://vimeopro.com/user40342050/forsvarstrening-10-12-ar>
- <https://vimeopro.com/user40342050/teknisk-trening-10-12-ar-duellspill>
- Bok: Den coachende treneren - Kapittel 1
- [Håndballtreneren – A](#) Håndballtreningen

NB: Denne modulen er trener 1, så bruk linkene til å orientere om tema. Ikke gå dypt inn i de ulike temaene (det kommer på trener 2)

- <https://www.forsvarsskolen.no/#kap-1>
- <https://www.forsvarsskolen.no/#kap-3>
- <https://www.forsvarsskolen.no/#kap-2>
- <https://www.forsvarsskolen.no/#kap-5>

NYE - TRENER 1
MODUL 10: MÅLVAKTFERDIGHETER

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom + praksis i hall

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Kursdeltakere + muligens noen klubbutøvere

Forberedelse: Kikk raskt igjennom målvakskolen.no, og gjør deg kjent med hva som er tema i de fem ulike kapitlene

Etterarbeid: Lag to økter med fokus på målvaktsferdigheter som en del av øktene for laget ditt, der du har med øvelser både for fysisk trening, teknisk trening og spillsituasjonen

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Ha en grunnleggende kjennskap til Målvaktskolen.
- Kjenne til grunnleggende begreper og terminologi fra Målvaktskolen.
- Ha kunnskap om metodisk innlæring av grunnleggende målvaktsteknikk.
- Ha tilgang på en øvelsesbank med eksempler innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk og teknisk trening og spillesituasjoner) som utvikler målvaktferdigheter.
- Ha en øvelsesbank med eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk og teknisk trening og spillesituasjoner) som utvikler målvaktferdigheter.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å forklare og vise grunnleggende teknisk trening for målvakter.
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen, for innlæring og videreutvikling av målvaktferdigheter. Og herunder beherske bruk av de ulike treningsformene. (å Plass – riss – flyt).
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte for innlæring og videreutvikling av målvaktferdigheter.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i innlæring og videreutvikling av målvaktsferdigheter.

- [Utviklingstrappa](#) – Målvaktsferdigheter
- Målvaktsskolen kapitel 1: <http://www.xn--mlvaktskolen-tcb.no/#kap-1>
- Målvaktsskolen kapitel 3: <http://www.xn--mlvaktskolen-tcb.no/#kap-3>
- Kapittel 1: Den coachende treneren
- Håndballtreneren.no

TRENER 1
MODUL 12: FYSISK TRENING

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom og praksis i hall/gymsal

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Deltakerne er utøverapparat + muligens noen klubbutøvere

Forberedelse: Ta med en øvelse som har fokus på fysisk trening gjennom lek til kurset. Skal brukes til gjennomgang og diskusjon i plenum/gruppearbeid.

Etterarbeid: Refleksjonsoppgaver på fysisk trening gjennom lek

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Kjenne til og ha en grunnleggende forståelse av sentrale begrep og treningsprinsipper innenfor fysisk trening.
- Ha kunnskap om fysisk trening tilpasset alder og ferdighetsnivå.
- Ha en grunnleggende kunnskap om og forståelse av spesifisitetsprinsippet.
- Ha tilgang på en øvelsesbank med relevante eksempler på fysisk trening for håndballspillere.
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på fysisk trening for håndballspillere.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.
- Ha en grunnleggende innsikt og praktisk forståelse for god tidsutnyttelse og hvordan fysisk trening kan implementeres i annen håndballtrening (før, under, etter ordinær halltrening).

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å forklare og vise ulike typer fysisk trening.
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser innenfor ulike typer fysisk trening, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen.
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte i gjennomføring av fysisk trening.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i gjennomføring av fysisk trening.

- [Utviklingstrappa](#) – Fysiske ferdigheter
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/goog-skadefri/>
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fysisk-trening/>
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/barnehandball/fysiske-ovelser/>
- <https://www.skadefri.no/>
- [Olympiatoppens synspunkter på trening for barn](#)
- Bok: Barneidrettstreneren
 - *Kapittel 2: Barns utvikling og læring*

TRENER 1
MODUL 13: KONTRA RETUR

Arbeidsform under kurset:

Tid: 60 min teori & 120 min praksis + avslutning (4 timer)

Gjennomføring: Teori i klasserom og praksis i hall

Oppgaver: Individuelt- og gruppearbeid

Utøverapparat: Utøverapparat som stilles av arrangørklubb

Forberedelse: Se igjennom linken om fasehjulet.

Etterarbeid: Utarbeid og gjennomfør en økt med kontra og retur for eget lag. Reflektere over hvilke momenter i kontring- og returspillet som blir viktig å jobbe videre med.

Måloppnåelse

Fagstoff

Kunnskapsmål:

- Kjenne til og forstå fasehjulet.
- Ha en grunnleggende forståelse av tekniske og fysiske krav i kontrings- og returspill.
- Ha kunnskap om metodisk innlæring av angrepsferdigheter, relatert til fase 1-3, og forsvarsferdigheter, relatert til fase 5-7.
- Ha tilgang på en øvelsesbank med relevante eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktraining og spillesituasjoner) som utvikler ferdigheter i kontrings- og returspill.
- Ha en øvelsesbank med relevante eksempler på trening innenfor de ulike treningsformene (lek, fysisk trening, teknikktraining og spillesituasjoner) som utvikler ferdigheter i kontrings- og returspill.
- Kjenne til ulike pedagogiske virkemidler for å drive innlæring og utvikling av ferdigheter.

Ferdighetsmål:

- Være i stand til å forklare og vise ulike ferdigheter i kontrings- og returspill..
- Kunne velge ut / planlegge og organisere / gjennomføre hensiktsmessige øvelser, utfra alder, nivå og stadiet i ferdighetsutviklingen, for innlæring og videreutvikling av ulike ferdigheter i kontrings- og returspill. Og herunder beherske bruk av de ulike treningsformene. (å Plass – riss – flyt).
- Kunne bruke den metodiske verktøykassen på en hensiktsmessig måte for innlæring og videreutvikling av ferdigheter i kontrings- og returspill.
- Kunne bruke ulike pedagogiske virkemidler (f.eks. kommunisere gjennom instruksjon, veiledning, coaching, benytte både induktiv og deduktiv metode) og veksle mellom disse i innlæring og videreutvikling av ferdigheter i kontrings- og returspill.

- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fagarkivet/fasehjulet/>
- <https://www.handball.no/regioner/nhf-sentralt/utvikling/ht/fysisk-trening/modellen/>
- <https://vimeopro.com/user40342050/smaspill-for-barn-10-12-ar>
(se på de videone som har med kontra og retur å gjøre)
- www.utviklingstrappa.no
(kontringsspesifikke – tekniske- og taktiske ferdigheter)
- Barneidrettstreneren kap 3, “Kampvise” og Undervisningsmetoder