

# Sportsplan



- Trivsel og entusiasme mot toppen

# Innhald

<b>Sportsplan</b>	<b>1</b>
<b>Innhald</b>	<b>2</b>
<b>1.0 Innleiing</b>	<b>4</b>
1.1 Sportsleg utval	5
1.1.1 Retningsliner for SU sitt arbeid	5
1.1.2 Habilitet	6
1.2 Voldafrosken	6
1.3 Generelt	6
1.4 Målsetting for Volda Handball	7
1.4.1 Vi har følgjande delmål:	7
<b>2.0 Rekruttering</b>	<b>8</b>
2.1 Rekrutteringstiltak i klubben:	9
<b>3.0 Organisering av laga</b>	<b>9</b>
3.1 Foresattemøte	9
3.2 Trenerinstruks	10
3.2.1 Overordna	10
3.2.2 Organisering og utøving	10
<b>4.0 Hospiteringsplan</b>	<b>11</b>
4.1 Nivåtilpassing og differensiering	11
4.2 Hospitering er også differensiering	12
4.2.1 Hospitering treningsaktivitet	12
4.2.2 Hospitering kampaktivitet	13
4.3 Ekstratilbod	14
<b>5.0 Dommarar</b>	<b>15</b>
5.1 Dommarutdanning	16
<b>6.0 UTVIKLINGSTRAPPA VOLDA HANDBALL</b>	<b>17</b>
6.1 Læringsmiljø	17
6.1.1 Betydninga av eit godt læringsmiljø	18
6.2 Tekniske ferdigheiter	18
6.3 Taktiske ferdigheiter	22
6.4 Målvaktsferdigheiter	23
6.5 Fysiske ferdigheiter	25
6.6 Mentale ferdigheiter	27
<b>7.0 Skadeførebygging</b>	<b>30</b>



# 1.0 Innleiing

Formålet med denne sportslege planen er å sikre våre utøvarar eit trygt og utfordrande treningsmiljø som gir alle utøvarane moglegheit til å utvikle seg positivt frå sin personlege ståstad. Den skal også bidra til å gi trenarar/lagleiarar innsikt i retningslinjer for arbeid med yngre lag, og sikre utøvarane kontinuitet i treningsarbeidet ved trenar/lagleiarskifte.

Den sportslege planen skal vere eit verktøy for å:

- Skape eit strukturert tilbod som gir gradvis progresjon i aktivitetsnivå og ferdigheitsutvikling.
- Gjere tilbodet uavhengig av kven som utgjer støtteapparatet rundt det enkelte laget.
- Gjere det attraktivt å vere trener i Volda Handball, ved å ha eit godt utbygd støtteapparat og moglegheit for fagleg utvikling gjennom samarbeid med andre trenarar.

Den sportslege planen inneheld målsettingar for dei enkelte alderstrinna når det gjeld:

- Teknisk ferdigheit som handballspelar
- Sosial funksjon i laget
- Sportslege resultat (serie, cup)

Den sportslege planen skal gi støtteapparatet grunnlag for å kvalitetssikre aktiviteten i det enkelte laget gjennom sesongen, og er eit viktig referansepunkt for trener og lagleiarar når dei skal evaluere laget etter kvar sesong. Den sportslege planen skal lesast av alle trenarar, lagleiarar og andre tillitspersonar i Volda Handball ved sesongslutt/sesongstart.

Den sportslege planen er utarbeidd av Sportsleg utval og vedtatt av styret i Volda Handball. Denne planen er inspirert av sportslege planar for Storhamar Handball, Melhus Handballklubb og Volda sin plan frå 2019.

## 1.1 Sportsleg utval

Volda Handball har eit sportsleg utval som har følgjande oppgåver:

- Utarbeide ein sportsleg plan (SP), denne skal godkjennast av styret.
- Følgje opp gjennomføring av SP gjennom til dømes trenarforum, trenarretteiing osv.
- Evaluere effekten av SP.
- Bistå dagleg leiar i å finne trenarar og oppmenn til alle lag, sørge for at alle lag har ei foreldregruppe, sørge for at alle lag har treningstider og påmelding til eventuelle cup.
- Sørge for at alle som deltar i Volda Handball sine aktivitetar får eit tilbod som gjer at alle kan oppleve sportsleg utvikling.
- Sørge for at trenarar, spelarar, dommarar og foreldre fylgjer dei retningslinjene som idretten og klubben har vedtatt.

### 1.1.1 Retningsliner for SU sitt arbeid

1. SU utnevast av styret i Volda Handball klubb og fornyast kvart andre år, typisk i samband med første styremøte etter årsmøtet.
2. SU har følgjande medlemmer: a. Dagleg leiar b. Hovudtrenar c. Representant for Volda Handball Elite d. Representant for Volda Handball Bredde e. Foreldrerepresentant
3. SU konstituerer seg og velger sjølv.
4. SU møtast ved behov, men minimum to gonger per sesong, ein gong på hausten og ein gong på våren. Utover dette møtast utvalet ved behov. Slike behov kan fremjast av medlemmane i utvalet, enten på eiga initiativ eller etter hendingar eller innspel frå klubbens medlemmar.
5. Dersom SU vert gjort merksam på utfordringar som ligg under SU sitt ansvarsområde, skal ein gi råd om at saka vert forsøkt løyst mellom dei involverte partane fyrst. Dersom dette ikkje let seg gjere, tek SU over saka.
6. Saker som skal handsamast av SU skal meldast skriftleg. Dei skal drøftast i SU, og den som melder saka skal ha eit skriftleg svar.
7. Avgjersler i SU kan påklagast til styret i Volda Handball.

8. Møtereferat formidlast til styret i VHK som vedlegg til sakspapira til det neste styremøtet.

### 1.1.2 Habilitet

Alle medlemmar i utvalet vert oppmoda om å vurdere eigen habilitet og be om å få denne vurdert dersom ein er i tvil. Spørsmål om habilitet skal meldast til sportsleg leiar i forkant av møter i utvalet.

## 1.2 Voldafrosken

Er kulturbæraren og venen vi alle ser opp til

- Alltid til å stole på.
- Lagspelaren.
- Stiller opp for fellesskapet med glede.
- Møter opp i god tid og er alltid godt førebudd.
- Fokuserer på løysingar og ikkje på problem.
- Bidreg til å skape god stemning.
- Viser respekt for motstandarar og dommarar.
- Og forventar det same frå alle andre i Volda HK.

## 1.3 Generelt

- Respekt for klubben, alle som jobbar i klubben, spelarar og trenarar.
- Utvise god sportsånd overfor motstandarar og dommarar.
- Respekt for drakta ein bærer med stoltheit.
- Disiplin og rutine (før og etter kamp/trening).
- Sunt kosthald.
- System vs. utvikle kreativitet.
- Lære borna å forstå lagspelet i handball.
- Trene i overtal for å få fram val og trene avgjerd.
- Aggressivt forsvar (1 mot 1 hjelper også med omsyn til angrepsspelet).
- Opprulling = lagspel = sjå at eigen innsats hjelper andre.

## 1.4 Målsetting for Volda Handball

- Vi er kjent som eit positivt aktivitetstilbod for barn og unge i Volda. Vår instruksjon er prega av høg fagleg standard og er lystbetont for utøvarane.
- På seniornivå tilstrebar ein å ha både breidde og satsing for å gi gruppa 18+ eit godt og attraktivt tilbod.

### 1.4.1 Vi har følgjande delmål:

- Spillestil: Lett, teknisk krevjande, fartsfylt og underholdande.
- Sportsleg: Vi har lag blant dei leiande både lokalt og regionalt.
- Utøvar: Vi gir den enkelte utøvaren dei beste moglegheitene til å utvikle eigne ferdigheiter både sportsleg og sosialt.
- Nullskade: Vi har null skade på utøvaren. For å oppnå dette tilpassar vi treningsmengde og belastning til den enkelte utøvar sin fysikk og kapasitet.
- Trenarar: Vi har godt motiverte, godt skolerte og fornøgde trenarar med god handballfagleg og pedagogisk kunnskap.
- Foreldre: Vi skaper eit miljø der også foreldra engasjerer seg i arbeidet for å gi utøvarane tryggleik og utviklingsmoglegheiter.
- Dommarar: Systematisk opplæring og målretta utvikling gjer at Volda Handball har motiverte dommarar med høg handballfagleg og pedagogisk kunnskap.
- Tillitsvalte: Informasjon, opplæring og gode verktøy hjelper våre tillitsvalte til å gjere ein god jobb for laga og avdelingane.
- Sportsånd: Våre trenarar, lagleiarar, tillitsvalte og foreldre går fremst som gode eksempel i alle konkurransar. Bare positive tilrop og konstruktiv positiv rettleiing høyrast.
- Vi er positive

Lagleiarar, foreldre og utøvarar i Volda Handball bidrar til at det er morosamt for alle å spele handball med og mot Volda Handball. Morosamt blir det når kampen er jamn, ungane er trygge, og tilropa er konstruktive og positive.

Vi aksepterer ikkje protestar, kjeftbruk og sjikanøse tilrop til dommarar og spelarar, verken frå benken, frå spelarar eller frå sidelinja.

Vi har alltid vunne noko, sjølv om vi taper kampen. Det kan vere at ein ny spelar skorar sitt første mål, at målvakta reddar eit spesielt skot, at forsvaret blokkerer eit skot, eller at ein lukkast med noko ein har trena på. "Enten vinn vi, eller så lærer vi!"

## 2.0 Rekruttering

Klubben bør ha ein rekrutteringsansvarleg som har ansvar for å tidfeste og sette i verk tiltak. Men ein er i tillegg heilt avhengig av fleire frivillige rundt kvar gruppe for å gjennomføre tiltaka.

- Inviter til prøvetreningar i dei bestemte aldersgruppene.
- Prøv å finne treningstider som ikkje kolliderar med andre konkurrerende fritidstilbod for aldersgruppa.
- Sørg for at ein har gode ressurspersonar og nok utstyr til å gjennomføre dei første øktene når dei nye kulla kjem inn. Det første møtet med handballen er heilt avgjerande for om barna kjem igjen på neste trening.
- Trenarar og oppmenn rekrutterast frå foreldregruppa. Det er viktig at ein tryggar dei som skal inn i ei slik rolle ved at dei kan få hjelp ved behov.
- Publisert invitasjonar på klubben sine nettsider og sosiale medier. Be følgjarar om å dele informasjonen, slik at ein rekk ut til flest mogleg.
- Klubben må lage plakat/brosjyre med informasjon om klubben og adresser til kontaktpersonar. Desse må delast ut på barneskular, ungdomsskular og høgskulen for å verve nye medlemmar som spelarar, trenarar og dommarar.
- Heimesida til handballen må til ei kvar tid vere levande og vise kva som rører seg rundt om på laga. Her må ein lett kunne finne fram til informasjon om laga, treningstider og kontaktpersonar.



## 2.1 Rekrutteringstiltak i klubben:

- Venneveke tidleg på hausten ( gjerne i samband med første heimekamp for damene). Open gymsal med kjekke ballaktivitetar og pizza sponsa av “entusiastmidlar” i kantina før dei får vere publikum på kamp.
- Allidretten er ein naturleg rekrutteringsarena. Det er viktig at vi får med oss flest mogleg vidare inn i handballsporten.
- Kickoff for breidde på hausten med presentasjon av laga.
- Informasjon om handballskulen i pausen på første seriekamp.
- Invitasjon til handballskule må ut ved skulestart.
- Arrangere handballcup.
- Sunnmørsløftet gir kompetanseheving for trenarar.

Ein må vere tidleg ute med rekruttering av dommarar og trenarar. Dei må få tilbod om lokale kurs (komprimerte) og bli godt følgt opp av dommaransvarleg i klubben og sportsleg utval. For å tryggje trenarane bør ein ha eit trenarforum ein gong i halvåret for trenarane. Foreldretrenarar får kompensasjon for jobben dei gjer i form av å sleppe å betale treningskontingent for egne barn.

## 3.0 Organisering av laga

Av erfaring ser klubben at det er viktig å fylle dei ulike rollene rundt laget. Når ein deler på oppgåvene, er det enklare å ta på seg eit verv, og alle er med på å sikre eit godt miljø i laget. Tydeleg kommunikasjon, informasjon og samarbeid er viktig når vi skal ta vare på spelarane og laget.

### 3.1 Foresattemøte

Foresattemøte skal gjennomførast minst to gongar per år: eitt møte i forkant av sesongen for presentasjon av planar for treningsgruppa og laget, og eitt oppsummeringsmøte ved slutten av sesongen.

Støtteapparat bør minimum bestå av:

- Hovudtrenar med ønskte kvalifikasjonar
- Lagleiar
- Økonomiansvarleg
- Dugnadsansvarleg
- Sosialkomité (kan også bestå av spelarar på dei eldre laga)

Lagleiarar og foreldrekontaktar skal veljast blant foresette til utøvarane. Ingen lag blir påmeldte til serie- eller cup-deltakelse utan at støtteapparatet er etablert. Når det gjeld instruks for dei ulike rollene, sjå eigne rollebeskrivingar.

## 3.2 Trenerinstruks

### 3.2.1 Overordna

- Trenarar i Volda Handball forhold seg til den sportslege planen og idretten sine etiske retningslinjer.
- Trenarar i Volda Handball forpliktar seg til å følge opp klubbens filosofi for skadeførebyggande og prestasjonsfremjande trening.
- Hovudtrenar er ansvarleg for sportsleg utvikling og lagleiing under kampar.
- Hovudtrenar har ansvar for at fastsette mål kommuniserast på ein klar og tydeleg måte til spelarane og foreldreguppen, og gjeld:
  - Deltaking i serie og cupar
  - Satsningsturneringar, prioriteringar
  - Breddeturneringar
  - Eventuelle kriterium for utveljing av spelarar

### 3.2.2 Organisering og utøving

- Treneren rapporterer til sportsleg leiar.
- Trenaren pliktar å gjere seg kjent med den sportslege planen og gjere sitt ytterste for at laget når fastsette mål for det enkelte alderstrinn.
- Trenarar i Volda Handball samhandlar med trenarar på tilstøytande årgangar frå 12 år og oppover.

- Trenaren/støtteapparatet skal arbeide målbevisst for god sosial samhøyring i laget. Trenaren skal ha eit forpliktande samarbeid med lagleiar og foreldrekontakt. Trenar/lagleiar og foreldrekontakt skal arrangere spelarmøter og foreldremøter med jamne mellomrom.
- Treneren har møteplikt på trenarmøter i regi av Volda Handball.
- Treneren skal vere til stades ved trening og kampaktivitet for laget. Dersom trenaren er forhindra, er det trenaren sitt ansvar å skaffe ein anna ansvarleg erstattar.

## 4.0 Hospiteringsplan

### 4.1 Nivåtilpassing og differensiering

Handtering av store motivasjons- og ferdigheitsmessige forskjellar innanfor ei aldersgruppe er barne- og ungdomsidrettens største utfordring.

Det er eit mål at alle spelarar i Volda Handball skal oppleve meistring, utfordring og glede, både på trening og i kamp. For å leggje best mogleg til rette for dette, er det viktig med ei differensiering og ei tilpassing som oppfattast rettferdig.

Volda Handball skal leggje til rette for eit tilbod for alle som ønskjer å spele handball, uavhengig av nivå.

Differensiering handlar om positiv forskjellsbehandling, med likskapstrekk til tilpassa opplæring i skulen. Alle treng ikkje å gjere det same under heile økta. Differensiering er eit nøkkelomgrep i arbeidet for å ivareta ulike føresetnader hos spelarane på laget.

Differensiering skal skje på felles trening, altså skal det ikkje leggjast opp til eigne treningar for dei ulike nivåa. Etter kvart som spelarane vert eldre, bør kvar trening ha øvingar der ein deler inn i grupper – både med og utan utgangspunkt i spelarane

sine ferdigheiter. Desse gruppene skal ikkje vere fastsette, men variere etter spelarane si utvikling gjennom sesongen.

I kampsituasjon skal trenarar etter beste evne ta ut lag som gjev jamnast mogleg kampar. Gruppesamansetjinga skal variere, og alle spelarar skal vere like viktige.

I alderen til og med 12 år (barnehandball) skal alle spelarane spele tilnærma like mykje, og alle skal få moglegheit til å prøve seg på ulike plassar. Topping skal ikkje førekomme.

I alderen 13–16 år (ungdomshandball) vil det i kampsituasjon gradvis bli eit sterkare skilje på nivåa. Målet skal framleis vere å utvikle alle spelarane sine ferdigheiter. Meistring og riktig utfordring er då viktig. Alle spelarane som vert tekne ut til kamp, skal ha betydeleg speletid.

## 4.2 Hospitering er også differensiering

Volda Handball skal følgje Norges Handballforbund sine retningslinjer. Dei viser til både hospitering ved treningsaktivitet og kampaktivitet. NHF skriv det slik:

### 4.2.1 Hospitering treningsaktivitet

Med hospitering menast eit fast treningsopphald på eldre årstrinn ein eller fleire økter i veka over ein avtalt periode. Spelaren følgjer parallelt sitt eige årstrinn resten av treningane i hospiteringsperioden. Ønske om hospitering hos yngre spelarar og eventuelle unntak frå dei generelle reglane for enkeltspelarar bør behandlast i styret/sportsleg utval.

Hospitering er primært eit ledd i enkeltspelara sin utvikling, men vil også i kortare periodar kunne nyttast for å styrkje ein overliggjande treningsgruppe i samband med sportslege utfordringar.

Spelarar kan få tilbod om hospitering gjennom avtale inngått mellom begge treningsgruppers trenarar, spelaren og foreldra. Dette skal vere i tråd med dei retningslinjene klubben har sett.

## 4.2.2 Hospitering kampaktivitet

Denne typen aktivitet skal gå gjennom spelarens trenar. Dette inneber at ingen annan trenar eller foresatt skal henvende seg direkte til spelaren angående dette.

I samband med spel på eldre lag er spelarens trenar ansvarleg for at spelaren ikkje overbelastast. I samarbeid med spelaren og foreldra skal det takast omsyn til kviletid, skulearbeid og spelarens moglegheit for sosial omgang.

Spelarar bør ikkje ha fortrinnsrett eller tildelast speletid som i stor grad går på bekostning av spelarar i laget det hospiterast hos.

Spelarar som hospiterer, skal delta på kampaktivitet også på eige lag.

[Link til Norges Handballforbund sine retningslinjer](#)

Volda Handball ønskjer at laga skal leggje til rette for hospitering av spelarar mellom årsklassane. Hospitering skal vere eit tilbod til dei mest ambisiøse og lengst komne utøvarane. Hospitering kan skje frå 12 år og oppover. Hospitering går ut på at spelarar i ein definert periode får delta på éi eller fleire treningar med laget i årskullet over. Hospitering skal alltid vere eit tilbod gitt i tillegg til treningane på eige lag, ikkje i staden for.

Hospitering skal løysast i dialog mellom trenarar, spelarutviklar i klubben og eventuelt sportsleg utval. Hospiteringa er eit tilbod til dei spelarane som klubben meiner vil få god utvikling i samspel/trening med eldre utøvarar.

Dei spelarane som hospiterer, skal ta med seg det dei lærer tilbake til eige lag. Det er viktig at dei på eige lag syner gode haldningar og er eit godt førebilete.

I eiga spelargruppe identifiserer trenarane dei spelarane som er klare for å trene saman med eit eldre lag. Dette skal vere spelarar som syner gode haldningar, god innsats og gode sportslege ferdigheiter. Hospitering skal vere ei positiv oppleving og passar neppe for meir enn eit fåtal av spelarane. Det er ikkje meint som ei ordning for alle spelarane på laget.

Trenaren tek kontakt med trenaren på det aktuelle laget og ber om å få etablert ei hospiteringsordning. Her er det viktig med god dialog. Det bør alltid vere ein

prøveperiode for å sjå korleis dette fungerer for spelaren. Det bør ikkje vere meir enn 3–5 spelarar som hospiterer om gongen. Etter kvart kan det vere naturleg at spelarane som hospiterer også deltek på kampar. Hovudtrenarar til spelarar som hospiterer må ha ei oversikt over den totale treningsmengda for å førebyggje belastningsskadar. Ein spelar som er skada skal ikkje hospitere i skadeperioden, men følgjast opp på eige lag.

Spelarutviklar i klubben skal ha ei oversikt over spelarane frå 12 år. Dette som eit grunnlag til å kunne vere ein sparingspartner når ein skal vurdere spelarar i forhold til hospitering.

Spelarar skal i utgangspunktet spele fast for lag i si eiga årsklasse. Unntaksvis kan sportsleg utval, i samråd med trenarane for dei involverte laga, godkjenne ein permanent overgang til andre årskull dersom det finst særlege sportslege eller sosiale årsaker.

Dersom det oppstår utfordringar rundt hospiteringsordninga, skal SU engasjerast.

Frå 12 år og oppover skal det informerast om hospiteringsplanen på føresettemøtet ein har ved sesongstart.

## 4.3 Ekstratilbod

### Allidrett

Hausten 2024 starta Volda handball Allidrett, eit nytt tilbod til barn i alderen 5-8 år. Målet er å gi borna eit allsidig tilbod der ein får teste ulike aktivitetar både med og utan ball. Siste året på allidrett vil ein legge opp til meir aktivitet med ball, inkludert handballøvingar.

Gruppa er delt i to, 5 og 6 åringane er i lag og 7 og 8 åringane, og det er 45 minutt på kvar gruppe. Det er sett opp ein aktivitetsplan som inneheld ballaktivitet, hinderløype, turn mm.

## Sunnmørsløftet

SUnnmørsløftet er ei storsatsing for Volda handball, og hovudmålet er å gi trenarar for heile søre Sunnmøre auka kompetanse og behalde spelarar i handballen.

Målgruppa er handballspelara i alderen 14-17 år, og trenara frå deltakande klubbar.

Ein starta med kickoff og informasjonsmøter hausten 2022, og første trening var gjennomført på nyåret i 2023. Det er tilbod om treningar annakvar onsdag og 2-3 heildagssamlingar per halvår, og det er Volda handball sine hovudtrenara som har ansvaret for treningane. Alle klubbane på Søre Sunnmøre i tillegg til Stryn og Eid er inviterte til å delta.

Sunnmørsløftet har so langt vore eit gratis tilbod

## Akademi

Akademi er et nystarta tilbod (hausten 2024) for spelarar i alderen 15-18 år.

Målgruppa er spelarar frå Volda og Ørsta som ønsker noko meir, og som klubben meiner har eit potensial til å etter kvart kunne nå opp til Volda sitt førstelag. Det er klubbens spelarutviklar som har ansvaret for å plukke ut spelarane som skal vere med. Dette vil ikkje vere ei statisk gruppe, den kan endre seg etter kvart som spelarar utviklar seg. Tilbodet omfattar ei teknikkøkt og ei styrkeøkt i veka.

## 5.0 Dommarar

Det er eit mål å rekruttere dommarar slik at klubben kan stille med den dommarkvota ein er pålagt av regionen/klubben. Ein skal ha fokus på å skape eit godt og inkluderande dommarmiljø, med særleg vekt på dommarutvikling, og byggje eit trygt og utviklande dommarmiljø.

Klubben skal kunne tilby dommarutvikling frå det året spelarane fyller 14 år, og ha fokus på at dommarar vert tekne vare på – oppmuntra og motiverte til vidare utvikling i dommarfaget. Klubben skal ha ein dommaransvarleg som følgjer opp klubbens

dommarar og rekrutterer nye dommarar. Klubben skal også sørge for at både trenarar, spelarar, føresette og publikum syner respekt, slik at våre dommarar opplever tryggleik og meistring. Ved å gjere dette gjer ein dommarane gode og gir dei ein positiv oppleving av det å vere dommar.

Ein skal aktivt arbeide med dommarutviklinga gjennom jamlege kurs etter ein kursplan. Kursplanen skal syne korleis utdanningsløpet for dommarar er, og kva som skal til for å verte dommar på alle nivå.

## 5.1 Dommarutdanning

### Dommar barnehandball

Nåverande og tidlegare aktive utøvarar frå og med 14 års alderen, ungdom, vaksne og foreldre med kjennskap til handball som ønskjer å bli dommar i barnehandball for utøvarar på nivå opp til G/J 11.

### Dommar 1

Nåverande og tidlegare aktive utøvarar frå og med 16 års alderen som ønskjer å dømme opp til G/J 14. Ungdom, vaksne og foreldre med kjennskap til handball som ønskjer å bli dommar 1. Bør ha gjennomført Dommar barnehandball i forkant, avhengig av tidlegare erfaringar som spelar eller trener på høgare nivå i handball.

### Dommar 2

Nåverande og tidlegare aktive dommarar frå og med 17 års alderen som ønskjer meir fagleg påfyll og auka kompetanse til kampar frå og med klassen J/G 15 år. Må ha gjennomført Dommar 1.

### Dommar 3

Minimumskrav: Gjennomført Dommar 2 utdanninga og praktisert på det nivået i minimum ein sesong. Sjå elles eigen informasjon angående dommarar.



## 6.0 UTVIKLINGSTRAPPA VOLDA HANDBALL

I dei fleste idrettar i dag vert det nytta ei utviklingstrapp som gir tilrådingar om kva som er viktig å trene på i dei ulike fasane av eit utviklingsløp. Vi har delt vår utviklingstrapp inn i nivå. Nivået som handballspelar vert definert av nivået i kampsituasjon. Det nivået du er i stand til å utnytte ferdigheitene dine på, til fordel for laget, er det nivået du har nådd i utviklingstrappa.

### 6.1 Læringsmiljø

Før vi startar på dei ulike nivåa ynskjer vi å skape eit medvit rundt ulike læringsmiljø. Det å vere i gode utviklingsmiljø er ein viktig faktor for prestasjonsutviklinga. Det psykologiske læringsmiljøet ein oppheld seg i påverkar den einskilde spelaren sin subjektive oppfatning av læringssituasjonar og dermed moglegheita til å oppleve meistring og utvikling. Vi snakkar om to målperspektiv:

1. Oppgåveorientert motivasjon
2. Resultatorientert motivasjon

Oppgåveorienterte spelarar vil ved evaluering av eiga meistring ha seg sjølv som referanse. Dei er lite opptekne av sosial samanlikning med andre som referansegrunnlag for eiga meistringskjensle. Meistringskjensla vil hos dei utløysast når dei har forbetra seg eller meistra ei ny oppgåve. Fokuset er ofte:

- Korleis kan eg forbetre ferdigheita mi på dette området?
- Kva må til for at eg skal bli betre på underarmsskudd?
- Korleis kan eg best tileigne meg denne ferdigheita eller meistre denne oppgåva eg no står overfor?

Den resultatorienterte spelaren vil vere oppteken av å bevise ferdigheitene sine eller vise betre ferdigheiter enn andre (ego-orientering). Med andre ord, «kor god eller dårleg er eg i forhold til andre?». Hovudmålet for den resultatorienterte spelaren vil vere å dokumentere dyktigheit og kompetanse i forhold til andre. Eit mål vil gjerne

vere å unngå å vise mangel på dyktigheit og å oppnå suksess med minst mogleg anstrengingar. Spelarar med resultatorienterte motiv vil difor ikkje nødvendigvis føle meistring og få sitt fysiske eller motoriske sjølvbilete forsterka trass i at spelaren har framskritt og klarer å utføre nye ferdigheiter. Ein resultatorientert spelar vil ofte vere meir sårbar når forventningane ikkje vert innfridde.

Det er grunn til å tru at spelarar med ei oppgåveorientert tilnærming får ei anna psykologisk innstilling til kampsituasjonen enn spelarar med eit resultatorientert fokus. Ein oppgåveorientert spelar vil primært vere oppteken av å gjere sitt «beste», eventuelt forbetre seg og prøve ut ferdigheita.

### 6.1.1 Betydninga av eit godt læringsmiljø

Det har vore gjennomført fleire studiar som viser at miljøet som vert etablert ved ferdigheitsinnlæring vil kunne påverke spelaren sine val av mål, trivsel og læringsstrategi. Mellom anna fann ein at utøvarar som oppfatta sitt miljø som oppgåveorientert var meir tilbøyelege til:

- Å velje passande utfordrande oppgåver.
- Å like læringssituasjonen betre.
- Å ha sterkare tru på betydninga av eigeninnsats og anstrengelse for eigen læring.

Eit interessant trekk i denne undersøkinga er at desse tendensane også omfattar utøvarar med låg sjølvvurdert meistringsevne. Det kan derfor sjå ut som at eit psykologisk godt læringsmiljø gir optimale læringsmoglegheiter også for utøvarar med låg tru på egne ferdigheiter. Det ligg mange betydelige pedagogiske utfordringar knytt til dette med å etablere og utvikle gode læringsmiljø i handball. Det bør vere viktig for oss alle å arbeide for å fremje og etablere oppgåveorienterte læringsmiljø i norsk handball.

## 6.2 Tekniske ferdigheiter

Som ei grunnleggjande definisjon kan vi seie at teknikk er den einskilde utøvaren si rørsleløysing, og at god teknikk i handball er ei funksjonell løysing av rørsleoppgåvene i spelet. Teknikk handlar altså om rørsle, og om kva rørsler me

bruker for å løyse dei utfordringane som spelet gir oss. Når du skal trene teknikk er det viktig å få eit så godt bilete av teknikken som mogleg. Teknikktrening bør skje i starten av økta og det bør leggjast opp til mange repetisjonar av øvingane me ynskjer å øve på. Klarer du samtidig å lage øvinga slik at spelaren får tilnærma lik «motstand» som i kamp, så trenar du spelaren opp til å meistre teknikken i kampsituasjonar.



#### NIVÅ 1 (6-9 år)

- Gjennom leik leggje til rette for innlæring av tekniske ferdigheiter som:
  - Ballhandsaming
  - Skudd frå golvet og frå lufta
  - Drible med begge hendene
  - Finte frå venstre til høgre og omvendt
  - Fokus på rytme
  - Avløp: Korleis kome seg forbi forsvarsspelaren utan ball?
  - Tohandsmottak og kast med høgre og venstre hand
  - Bruk ulike typar ballar.
  - Teknikktreninga skal ha utgangspunkt i den einskilde sin utviklings- og ferdigheitsnivå.
  - «Kamerat med ballen»
  - I forsvar bør fokus vere på forflytting og snapping. Ønsket om å vinne ballen må stå sentralt.



#### NIVÅ 2 (10-12 år)

- Gjennom leik leggje til rette for innlæring og vidareutvikling av tekniske ferdigheiter som:
  - Ballhandsaming

- Skudd frå golvet og frå lufta, frå ulike posisjonar.
- Finte, mellom anna overslag, piruett og skuddfinte. Korleis kome seg forbi forsvarsspelaren med ball?
- Avløp: Korleis kome seg forbi forsvarsspelaren utan ball.
- Etthands mottak
- Kast med høgre og venstre hand i fart.
- Bruk ulike typar ballar.
- Skuddteknikk:
  - Sats med «feil» fot
  - Stemskudd
  - Parallele føter frå golv og luft
  - Stegskudd
  - Introdusere posisjonsspesifikke skudd (Ls, ks, bs)
- Pasningsteknikk:
  - Pasningsfinte
  - Innspel, utspel, oppspel
- Forsvar:
  - Duellspel 1:1 og 1:2
  - Finte som forsvarsspelar
  - Beredskapsstilling
  - Forflytting
  - Snapp



NIVÅ 3 (13-15 år)

- Automatisere teknikkar:
  - Ballhandsaming med press
  - Kast og mottak. Med press og motspel. I fart og frå lufta.
  - Dribling
  - Finte
  - Skudd
  - Sperrer

- Forflytting
- Takling
- Snapp
- Blokk
- Faserelatert og posisjonsbestemt teknikk
- Spesialisere eigen teknikk med utgangspunkt i egne ferdigheiter og føresetnader.
- La alle spelarane få trene i linjeposisjon.
- Vere bevisst på biologisk utvikling og modning.



NIVÅ 4 (16-20 år)

- Spesialisere og utvikle spisskompetanse i speleposisjon.
- Situasjonsbestemt teknikk
- LS:
  - Forflytting – sperre – mottak
  - Forflytting – sperre – rykk – mottak
  - Mottak med ei hand, høgt og lågt, med og utan press.
- BS:
  - Forflytting utan ball, posisjonering ut frå situasjon.
  - «Spesialskudd» og «Spesialfinte»
  - Innspel, utspel og oppspel
- KS:
  - Tilløp med ulike vinklar
  - Høgde i innhoppet
  - Kunne satse på både venstre og høgre fot
  - Variert skuddteknikk

Teknikkar frå nivå 3 blir meistra med høgare fart, kraft og presisjon i spel og motspel.

Ver medviten om biologisk utvikling og modning

## 6.3 Taktiske ferdigheiter

Taktiske ferdigheiter handlar om kva spelaren vel å gjere i kvar situasjon som oppstår. Valet blir tatt i forhold til korleis medspelarar og motspelarar agerer. Valga kan vere med eller utan ball, avhengig av kva situasjonen krev. I tillegg har vi i handball noko vi kan kalle relasjonelle ferdigheiter. Dette er handballkvalitet som oppstår i samspel mellom to eller fleire spelarar. Ingen kan fullt ut vise sin kvalitet som handballspelarar på eiga hand.



### NIVÅ 1 (6-9 år)

- Ulike spelvariantar med forenkla reglar og avgrensa område. Få spelarar på kvart lag – noko som gir mykje ballkontakt. Spelvariantane bør stimulere dei grunnleggande rørsler som løp, hopp, kast, mottak, dribling, rørsler utan ball og finter.
- 2:1 spel



### NIVÅ 2 (10-12 år)

- Ulike spelvariantar med forenkla reglar og avgrensa område. Få spelarar på kvart lag gir mykje ballkontakt. Bruk mykje tid på spel på avgrensa område og få spelarar sjølv om de no spelar på stor bane. Spelvariantane bør stimulere dei grunnleggande rørsler som løp, hopp, kast, mottak, dribling, rørsler utan ball, finter, sidelengs forflytning, beredskapsstilling og snapp (ønske om å erobre ballen).
- I tillegg bør det vere med element som trenar ferdigheitene samarbeid og valtrening 2:1, 3:2 og 4:3 i etablert spel og kontrung/retur.
- Duellspel 1:1 og 2:2 med fokus på spel og motspel.
- Introdusere overgangsspel, pådragsspel og samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls.
- Introdusere forsvar med ulike presshøgder. Fokus på å vinne ballen.



### NIVÅ 3 (13-15 år)

- Utvikle pådragsspel og overgangsspel.
- Introdusere kryssningsspel.
- Valtrening gjennom småspel bør stå sentralt. 3:2, 4:3, 2:2 og 3:3.
- Vidareutvikle samarbeid bs-ls, bs-ks og ks-ls.
- Duellspel 1:1.
- Forsvarsspel i små grupper, 2:2, 3:3. Plassering, initiativ og samarbeid i forsvar.
- Vidareutvikle forsvar med ulike presshøgder. Fokus på å vinne ballen.
- Kontra- retur 1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:3, 4:3 og 4:4.



### NIVÅ 4 (16-20 år)

- Bruk av ulike formasjonar i forsvar og angrep. Kunne bruke dei individuelle ferdigheitene i det «ferdige» spelet.
- Roller og samarbeid i spelets ulike fasar.

## 6.4 Målvaktsferdigheiter



### NIVÅ 1 (6-9 år)

- Koordinative øvingar som stimulerer auge-hand, auge-fot, rytme og balanse.
- Bør trenast saman med resten av laget.
- Alle bør få prøve seg som målvakt.



## NIVÅ 2 (10-12 år)

- Koordinative øvingar som stimulerer auge-hand, auge-fot, rytme og balanse.
- Arbeid med riktig grunnstilling.
- Start med enkel teknikkinnlæring:
  - Ståande utfall oppe og nede
  - Sitteteknikk
- Mykje av teknikktreninga bør gjerast utan skot.
- Fråskyv på riktig bein.
- Trening av rørsle.
- Dei som ønsker, bør få prøve seg som målvakt.
- Igangsetting av pasningar på ca. 10 meter – raskt etter ballkontroll.



## NIVÅ 3 (13-15 år)

- Vidareutvikle auge-hand og auge-fot koordinasjon.
- Grunnstilling i ulike posisjonar.
- Langt og kort opptrekk.
- Rette skot.
- Ståande og sitjande utfall med skot.
- Trening av rørsle, innside og bakside.
- Stabilitet i kjernemuskulatur.
- Kantskot teknikk/taktikk.
- Igangsetting av lange ballar 25-30 meter. Harde presise ballar på 10 meter.
- Utvikle vurderingsevna.



## NIVÅ 4 (16-20 år)

- Skot med press, lese skot.



- Nytt strategiar – til dømes invitere og lukke.
- Posisjonering i djupne og sidelengs i forhold til ulike skotposisjonar.
- Styrke og stabilitet i kroppsstamme.
- Eksplosivitet i fråskyv og utfall.
- Rørsle
- Igangsetting i høgt tempo og med kort vurderingstid. Kunne vurdere korte og lange ballar frå ulike utgangsstillingar (sitjande/ståande). Automatisere ulike igangsettingsteknikkar.
- Harde presise ballar på 25-30 meter.

## 6.5 Fysiske ferdigheiter

Fysiske ferdigheiter er ein viktig føresetnad for å kunne utføre dei tekniske ferdigheitene på ein god og hensiktsmessig måte, og for å skape effektive rørsleløysingar i ulike situasjonar på handballbana. Fysisk trening er ein prosess som stimulerer flest mogleg av dei eigenskapane som påverkar spelaren sine prestasjonar på bana i kamp. Målet er å påverke heile personen og bidra til å vedlikehalde eller betre den idrettsspesifikke prestasjonsevna på ein måte som gir varig endring og glede.



NIVÅ 1 (6-9 år)

- Trening av fysiske ferdigheiter og kvalitetar bør leggjast inn i øktene som ein del av leiken med ball.
- Ferdigheiter ein bør ha fokus på er:
  - Koordinasjon (auge-hand, auge-fot, balanse, rytme)
  - Styrke med eigen kropp
  - Spenst og hurtigheit
  - Agility (retningsendringar)



## NIVÅ 2 (10-12 år)

- Trening av fysiske ferdigheiter og kvalitetar bør leggjast inn i øktene som ein del av leiken med ball.
- Ferdigheiter ein bør ha fokus på er:
  - Koordinasjon (auge-hand og auge-fot, balanse, rytme, romorientering)
  - Styrke med eigen kropp
  - Ulike former for hopp på eitt og to bein
  - Agility (retningsendringar)
  - Hurtigheit
- Fysisk trening kan i tillegg leggjast før eller etter treningstida i hall.



## NIVÅ 3 (13-15 år)

- Utvikling av koordinative og motoriske ferdigheiter bør stå sentralt.
- Spelarane bør halde fram med styrketrening med eigen kropp. Hjelpemiddel som medisinballar, strikk o.l. kan også introduserast. Fokus på å bli sterk i kropsstammen. I tillegg kan dei lære teknikk i styrketrening med ytre belastning.
- Spelarane bør lære ulike former for uthaldstrening.
- Ver bevisst på biologisk utvikling og modning (sjå eigen tekst).



## NIVÅ 4 (16-20 år)

- Bygge grunnlaget for å tole belastninga som handballspillet på seniornivå gir.
- Bygge grunnlag for å prestere.
- Lære balansen mellom trening og restitusjon/kvile.
- Ver bevisst på biologisk utvikling og modning (sjå eigen tekst).

## 6.6 Mentale ferdigheiter

Å trene på å utvikle mentale ferdigheiter vil ofte hjelpe utøveren til å dra nytte av dei fysiske, tekniske eller taktiske ferdigheitene som utøveren allereie har, eller ønskjer å tileigne seg. For dei aller yngste handlar det å utvikle mentale ferdigheiter om å skape eit positivt sjølvbilde, samt å skape ein god relasjon i laget der glede, trivsel, tryggleik og meistring står sentralt.



### NIVÅ 1 (6-9 år)

- Skape meistringskjensle gjennom leikbetonte øvingar.
- Trene på å få og gi positive tilbakemeldingar.
- Skape ein god sosial atmosfære i gruppa.
- Tenke glede, trivsel, tryggleik og meistring.



### NIVÅ 2 (10-12 år)

- Skape meistringskjensle gjennom leikbetonte øvingar.
- Trene på å få og gi positive tilbakemeldingar.
- Skape ein god sosial atmosfære i gruppa.
- Tenke glede, trivsel, tryggleik og meistring.
- Lagkjensle (lagånd) bør stå sentralt. Korleis vil vi ha det hos oss? Korleis vil vi vere mot kvarandre?
- Utfordre spelarane på utviklingsoppgåver og ansvar for eigen læring. Start med enkle oppgåver.
- Indre dialog:
  - Positiv forsterking
  - Selvtillit:

- Bygge sjølvtiltru gjennom arbeid med meistring:
  - Meistringsfokus og gjennomføringsfokus framfor resultatfokus
  - Positiv sjølvvurdering
- Bygge sjølvtiltru gjennom positivt sjølvprat:
  - Tilbakemeldingskultur



NIVÅ 3 (13-15 år)

- Glede, trivsel, tryggleik og meistring.
- Lagånd
- Vidareutvikle ansvar for eigen læring.
- Målsetjing:
  - Draumar
  - Kortsiktige mål
  - Mål og arbeidsoppgåver i trening og kamp
  - Evaluering
- Visualisering:
  - Visualisering - PETTLEP
- Indre dialog:
  - Handtere negative tankar og fjerne hindringar.
- Selvtillit:
  - Nivå på utfordring
  - Sjølvbilde, tru, positiv sjølvprat
- Konsentrasjon:
  - Fokus. Kva rettar du merksemda og sansane dine mot?
- Stresshandtering:
  - Kartlegging, strategiar. Kva forstyrrar deg? Korleis handtere det?
  - Meistringsstrategiar
- Kamp- og treningsførebuingar:
  - Ritualer. Korleis førebur du deg.

- Triggjarar. Kva set deg i rett tilstand.
- Motivasjon:
  - Vedlikehalde og auke.



#### NIVÅ 4 (16-20 år)

- Utvikle egne teknikkar for visualisering, indre dialog, målsetjing m.m.
- Lære å vere «din eigen sjef». Styre eigen utvikling (sjølvstendig utøvar). Bli medviten på val og konsekvensar.
- Vidareføre områda frå nivå 3. I tillegg:
- Målsetjing:
  - Draumen
  - Langsiktige mål
  - Evaluering
  - Mål - SMART
- Visualisering:
  - Automatisere teknikkar
- Indre dialog:
  - Handtere negative tankar
  - Fjerne hindringar
- Selvtillit:
  - Sjølvbilde. Du er meir enn prestasjonen din.
  - Vidareutvikle frå nivå 3: Tru – medviten bygge tru på egne ferdigheiter.
- Konsentrasjon:
  - Energistyring. Kva får du gjort noko med?
  - Perspektiv. Korleis vel du å tenkje rundt ei konkret situasjon?
- Spenningsregulering:
  - Bli medviten om optimalt spenningsnivå
  - Lære teknikkar for å regulere opp
  - Lære teknikkar for å regulere ned
- Stresshandtering:

- Kartlegging av situasjonar, stressorar
- Medvitenheit
- Meistringsstrategiar
- Kamp- og treningsførebuingar:
  - Plan
  - Plan B
  - Triggjarar, automatisere/vidareutvikle
- Motivasjon:
  - Redusere demotivasjon

## 7.0 Skadeførebygging

Skader kan grovt sett delast opp i akutte skader og belastningsplager.

Akutte skader er skader som oppstår plutsleg og har ei klart definert utløyserårsak og/eller klart tidspunkt for skaden. Eksempel på dette kan vere hjernerystelse, eit brot, ankelovertråkk eller skade av korsband.

Belastningsplager er skader i muskel- og skjelettsystemet som har utvikla seg gradvis over tid på grunn av overbelastning eller feil belastning. Eksempel på dette kan vere senelidingar som jumper's knee eller achillesirritasjon, vekstrelaterte plager som Mb Schlatters, skjelettskader som trettheitsbrot i foten, plager i ledd eller meir samansette skader som kastskulder.

Vanlegaste akutte skader i handball er ankelovertråkk og bandskader i kne. Ikkje så vanlege, men viktige akutte skader ein bør utelukke, er hovudskader og brot.

Vanlegaste belastningsplager i handball er kneplager, kastskulder, ryggskader og plager i legg og leggmuskulatur.

Skader vil alltid oppstå i ein idrett som handball, men fleire studiar har vist at både akutte skader og belastningsskader kan førebyggjast med strukturerte oppvarmingsprogram og/eller styrketrening. Studier på strukturerte oppvarmingsprogram i handball har vist 30-50% redusert skaderisiko for kne- og ankelskader, 35% reduksjon i korsbandsskader og 26% reduksjon av belastningsplager i skuldre. Andre studiar på styrketrening har vist at program med nordic hamstring-øvelsen har vist 70% reduksjon i strekkskade av hamstring og 85%

reduksjon i reskade av hamstringsskade for dei som allereie har hatt ein hamstringsskade, og copenhagen adductor har vist 41% reduksjon i lyskeskader.

Førebygging av skader kan og bør prioriterast.

Førebygger ein skader, vil utøvaren ha betre helse på kort og lang sikt og har betre føresetnader for å oppnå sine sportslege mål på kort og lang sikt.

Førebygging skjer på fleire plan:

- Reglar:

At utøvarar lærast opp i å spele handball på ein måte som ikkje utset medspelarane eller motstandarane for unødig skaderisiko.

- Utstyr:

Godt skotøy tilpassa handballspel og utøvar er viktig.

- På trening (og kamp):

Det viktigaste skadeførebyggjande tiltaket på trening (og kamp) er eit strukturert oppvarmingsprogram der ein gradvis gjer dei ulike delane klare for belastning og kamp.

Eit oppvarmingsprogram bør innehalde mobilitetsøvingar, samt øvingar for balanse, motorisk kontroll og koordinasjon tilpassa handball, og øvingane bør vere rolege i starten. Oppvarming kan starte generelt roleg og etter kvart aukast intensiteten og øvingane bli meir handballspesifikke. Spesielt viktig er det å fokusere på oppvarming av anklar, knær og skuldre.

Styrketrening er viktig. Den bør tilpassast alder, frå meir leikbetont i ung alder til meir spesifikk i eldre alder. Spesielt viktig blir styrketrening frå pubertetsalder. Det er anbefalt å trene styrke i ledd og musklar som blir belasta mykje i handball (til dømes ankel, kne, mage/rygg og skuldre).

- Teknikk:

Viktig å trene spesifikt på god handballteknikk (til dømes finter, skuddteknikk, landingsteknikk, fallteknikk mm) og at dette blir gjort med ulik fart og intensitet.

- Totalbelastning:

Med totalbelastning meinast all fysisk, mental (psykisk) og sosial belastning ein person utset seg for over ein periode.

Dette kan vere vanskeleg å ha oversikt over, og ein kan ikkje forvente at trener/klubb skal kunne kontrollere alt, men det kan vere viktig å vere klar

over. Mistenker ein at ein utøvar har stor totalbelastning, bør treneren oppmode utøvaren og/eller føresette om dette.

- Totale fysiske belastning:

Det kan vere lettare å ha kontroll over den totale fysiske belastninga. Det er anbefalt at den totale fysiske belastninga per veke ikkje aukast for raskt.

Studier viser at rask auke i dei totale treningsmengdene fører til auka risiko for spesielt belastningsplager, men også akutte skader.

Med total fysisk belastning meinast både treningsintensitet og tid brukt på trening. Ein auke i treningsbelastning på meir enn 10-15% på kort tid (3 veker) disponer for skade. Dette er spesielt viktig å tenkje på for heile treningsgruppa ved oppstart av trening eller dersom ein skifter treningsunderlag plutseleg.

- Utøvaren som driv med fleire idrettar eller spelar på fleire lag:

Totalbelastning er spesielt viktig å tenkje på dersom ein spelar driv med fleire idrettar og/eller spelar på fleire lag. Ideelt sett bør trener(ne)/klubben snakke saman med utøvaren og føresette om den totale fysiske belastninga i løpet av ei veke og saman lage ein berekraftig plan for totalbelastninga. Helsen til ein utøvar på sikt er viktigare enn neste trening/kamp.

- Utøvar i vekst og puberteten:

Ein utøvar vil gå gjennom faser eller overgangsperiodar der kroppen (og hovudet) utviklar seg raskt. Dette kan vere vekstspurter der skjelettet utviklar seg raskare enn muskel-sene-apparatet, periodar der ein legg på seg, eller periodar der muskelveksten skjer raskare enn seneveksten (på grunn av testosteron).

Utøvarar som går gjennom slike overgangsperiodar vil kunne krevje tilpassing i trening og totalbelastning. I denne perioden er det viktigare med god restitusjon.

- Restitusjon:

God restitusjon inneber nok kvile (fysisk og mentalt) mellom kampar og treningar slik at ein er klar til neste trening.

God restitusjon inneber at ein får nok søvn, opprettheld væskebalansen og et nok (og rett) mat og får nok kvile.

- Ved skade:

Oppstår det akutt skade, er det ein fordel om trener eller støtteapparat kjenner til god akutt skadebehandling. Ofte blir PRICE-prinsippet brukt. PRICE står for



protection, rest, ice, compression og elevation, der compression er det viktigaste tiltaket.

Med god akutt skadebehandling kan rehabiliteringstida forkortast betydeleg og sjansen for reskade reduserast.

Ved belastningsskader (og akutte skader) bør ein ha eit rehabiliteringsopplegg og/eller oppsøke hjelp for å få tilpassa eit opptreningsopplegg for skaden samt hindre reskade