



**Den Grønne
Tråd**

Amager SK' Grøn Tråd

Amager SK' formål er at være en bredde- og eliteklub. Vi har ingen bredde uden elite og ingen elite uden bredde. Derfor skal Amager SK favne begge dele.

Forskellige trænere og forældre vil have forskellige synspunkter på, hvad der er god håndbold og god træning for bredde- og elitespillere. Det skaber dynamik og udvikling, men vi har også et ønske om mere konsistens i tilgangen. Derfor har vi med Amager SK' Grøn Tråd lagt et fundament for, hvordan vi gerne vil have at håndbold spilles, ses, høres og trænes i Amager SK hele vejen til U19.

Grøn Tråd er en central del af vores Vision 2024-2028 og er baseret på vores værdigrundlag i Amager SK, vores medlemsundersøgelse og Dansk Håndbolds principper i "Rigtig God Håndbold". Sidstnævnte er baseret på den nyeste viden og forskning samt inputs fra både forskere og praktikere. Dermed står vi også på et grundigt fundament.

Målet er at skabe et miljø i Amager SK, der har fokus på og motiverer alle vores medlemmer til at spille og fortsætte med håndbolden, samtidig med at vi understøtter talentudviklingen. Det kræver en fælles indsats fra ledere, trænere, spillere, frivillige og forældre på tværs af klubben. Sammen skal vi skabe optimale rammer for vores spilleres og klubbens udvikling.

Fundamentet for Grøn Tråd



Vision 2024-2028

Formål: Klubbens formål er at skabe og udbrede interessen for idræt, især håndbold, både på elite- og motionsplan, samt virke for fællesskabets fremme.

Vision: Amager SK vil være hele bydelens idrætsforening med et særligt fokus på gode fællesskaber for børn og unge. Med baser på Amager vil vi udbyde forskellige idrætsaktiviteter af høj kvalitet til både nybegyndere og øvede, og vi vil være en attraktiv klub for trænere, frivillige og medlemmer.

Målsætninger 2024-2028:

- Fællesskabets fremme: Vores medlemmer føler sig som en del af fællesskabet i klubben og har gode sociale relationer til andre medlemmer. Alle har samme privilegier og der er et attraktivt tilbud til både dem, som vil træne meget, dem som vil træne lidt og dem med særlige behov.
- ASK-DNA: Alle i klubben kender og arbejder ud fra de samme værdier og forventninger.
- Høj kvalitet. Vores medlemmer, trænere og frivillige er glade for Amager SK og vil anbefale klubben til andre.
- Flere med. Gennem det gode miljø, bedre fastholdelse og stabil tilgang har vi 1.500 håndboldmedlemmer og en velintegreret seniorafdeling, som i stigende grad bygger på egen avl. Vi har en ekstra idrætsgren og 1.000 medlemmer i øvrige idrætsgrene og vi indgår i partnerskaber og projekter, som fremmer fællesskabet på tværs af børn, unge og voksne og sociale skel



Strategiske fokusområder 2024-2026:

Målsætningerne kræver 1) en stærk klubfølelse, 2) en professionelt drevet klub, 3) frivilligt engagement som anerkendes, 4) gode fysiske rammer og 5) en stærk økonomi:

1. Vi skaber den stærke klubfølelse ved, at:
 - Vi har klare forventninger og et klart værdisæt, som alle ledere, trænere og spillere kender og praktiserer.
 - Vi har en "Grøn Tråd" for trænergruppens arbejde, der bygger på klubbens vision og værdigrundlag. For håndbold bygger den på "Rigtig sjov Håndbold."
 - Vi skaber en fast struktur og tradition omkring klubarrangementer på tværs af hele klubben, herunder generalforsamling, årsafslutning, klubdage, juleafslutning, stævner mv.
 - Vi har en café og en hal, som er åben for medlemmerne.
2. Vi skaber en professionel drevet klub ved at have en stærk organisering omkring den administrative og sportslige ledelse af klubbens idrætsaktiviteter, hvilket kræver:
 - En organisering af klubbens idrætsaktiviteter, som skaber ledelsesmæssigt fokus på udviklingen i af de enkelte sportsgrene, afdelinger og projekter i klubben.
 - Et administrativt setup, som sikrer klubbens basisdrift, kommunikation og udvikler den frivillige involvering og organisation.
 - Et sportsligt setup med ansvarlige sportschefer for ungdom og senior, som udvikler og forankrer den Grøn Tråd og udvikler og fastholder dygtige trænere i klubben.
 - Et trænersetup med træneruddannede årgangsansvarlige for alle årgange, som har ansvar for Grøn Tråd på de enkelte årgange.
3. Vi skaber et frivilligt engagement ved systematisk at involvere, engagere og anerkende de frivilliges indsats. Der igangsættes et arbejde, som har til opgave at skabe gode rammer for medlemmernes frivillige engagement og gøre det attraktivt at være frivillig i ASK. Målet er at 500 frivillige i løbet af en sæson siger JA til at hjælpe med opgaver i klubben.
4. Vi skaber gode fysiske rammer ved at klubben søger og får tildelt flere facilitetstider i takt med at klubben vokser. Samtidig er der lavet en plan for og politisk opbakning til modernisering/udvikling af Sundbyøsterhallen, ligesom klubben har sit eget styrketrænings-/fitnesslokale. Målet er at klubben har adgang til attraktive faciliteter og er gearet til medlemsudviklingen.
5. Vi skaber en stærk økonomi ved, at vi dels har en sponsor til alle hold, som sammen med en udvidelse af sponsorbudgettet og stævneaktiviteter kan skabe rum til ovenstående prioriteter og dels vedligeholder og udvikler aftaler med Københavns Kommune og andre samarbejdspartnere, som supplement til klubbens samlede økonomi

Vores værdigrundlag

”Amager SK er en frivillig idrætsforening, der tilbyder et sjovt, lærerigt og forpligtende fællesskab for alle medlemmer, uanset niveau. Vores fokus ligger på at skabe stærke venskaber samt sportslig og personlig udvikling.

Som klub vil vi forbindes med ordentlighed, tolerance og respekt, hvilket afspejles i vores dialog med spillere, trænere, dommere og modstandere både på og udenfor banen. Vi har nultolerance over for mobning, racisme og homofobi.

Vi prioriterer en inkluderende og støttende kultur, hvor fejl ses som læringsmuligheder, og indsats og forbedring bliver anerkendt. Alle spillere tilskyndes til at prøve nye ting, og vi arbejder for, at alle medlemmer føler sig værdsatte og succesfulde.

Udvikling af spillere har højere prioritet end specialisering og kortsigtede resultater. Vi prioriterer valgmuligheder fremfor faste systemer, og vi arbejder for inddragelse af spillere i beslutninger og som hjælpetrænere eller dommere. Vi tror på, at spillere skal udfordres på forskellige niveauer og vores hold skal matches, så de både vinder og lærer at tabe.

Vores grundholdning er, at holdinddeling sker både efter niveau, venskaber, fysik og ikke mindst variation, hvilket betyder, at spillere gerne må rotere på forskellige hold. Samtidig sigter vi mod en nogenlunde ligelig fordeling af spilletid fremfor at favorisere enkelte spillere.

Vi forventer, at medlemmer og forældre engagerer sig aktivt i klublivet gennem aktiv deltagelse via Holdsport, deltagelse i aktiviteter og ikke mindst hjælp til transport, stævner, klubbage og klubarrangementer mv. Vi opfordrer også til demokratisk deltagelse på generalforsamlinger og klubmøder.

Vores værdigrundlag er vigtigt for os, og derfor forventer vi, at alle spillere, ledere, trænere og forældre kender og arbejder ud fra foreningens værdier.”



Rigtig, Sjov Håndbold

Dansk Håndbold har i ”Rigtig, Sjov Håndbold” (RSH) samlet viden om samt holdninger og anbefalinger til god og udviklende håndbold for børn og unge. Formålet med RSH er at skabe et godt håndboldmiljø rundt omkring i de danske klubber, som giver motivation til at spille håndbold. RSH bygger på viden fra bøger, rapporter, nettet, seneste forskning samt interviews af forskere og praktikere, børnetrænere og ligatrænere. Den indeholder en række hovedpointer, som udgør en del af fundamentet for Amager SK’ Grøn Tråd. De væsentligste er:

- Børn og unge primært motiveres af fællesskabet og udvikling, fremfor konkurrencen og præstationen.
 - Håndboldtræning og -kampe skal tilpasses til børn og unges alder, udviklingstrin og sociale liv.
 - Der skal skabe lige muligheder for alle spillere og fokusere på leg, læring og udvikling frem for kun resultater.
 - Gode træningsmiljøer skal skabe plads til fejltagelser og socialt samvær.
 - Idrætten tilbyder et frirum fra de i tiltagende grad stigende krav i børne- og ungdomsårene, og derfor er det vigtigt at skabe rum for leg, udfordringer og socialt samvær.
 - På den baggrund har Dansk Håndbold sammenfattet seks grundsten for ”Rigtig, Sjov Håndbold”, som ligger til grund for indholdet i Grøn Tråd:
1. Håndbold skal være en god oplevelse for alle børn og unge.
 2. Den gode træningsoplevelse giver mulighed for, at alle børn og unge kan udvikle sig.
 3. Den gode kampoplevelse skaber udvikling, motivation og læring i kampen - for holdet og den enkelte spiller.
 4. Det gode trænings- og klubmiljø sikrer et håndboldtilbud, der er tilpasset børn og unges hverdagsliv og livsvilkår.
 5. Sociale relationer og fællesskabet er bærende elementer i håndboldsporten.
 6. I håndboldforeningen har børn og unge mulighed for at udvikle kompetencer, som rusten dem til livet på og uden for håndboldbanen.



Medlemsundersøgelsen 2023

Klubben har over de seneste år været inde i en stor medlemsudvikling, som vi er meget stolte over. Det stiller nye krav til klubben om sportslig og social udvikling for at fastholde vores mange medlemmer, trænere og frivillige ledere. Derfor besluttede bestyrelsen at gennemføre en medlemsundersøgelse i 2023, som 243 medlemmer valgte at besvare. Besvarelserne dækker en bred gruppe af medlemmer fra Trille Trolde til senior, herunder forældre, trænere og spillere. Medlemsundersøgelsen er et vigtigt bredere fundament for klubbens Vision 2024-2028, men giver også flere vigtige inputs til Grøn Tråd. Der kan peges på følgende nedslagspunkter, som går igen på tværs af årgange:

Træning og kamp

- Spillerne er relativt mest tilfredse med trænerens engagement, faglighed, pædagogiske evner, fokus på fællesskabet, træningstilbuddet, træningens "sjovhed", fair udtagelser til kampe, trænerens ledelse under kampe, fordeling af spilletid [Score på ca. 80-90].
- Nye spillere oplever, at de er meget velkomne i klubben.
- Trænerens engagement, pædagogiske evner og fokus på fællesskabet har den relativt højeste indvirkning på spillernes samlede tilfredshed
- Spillerne er relativt mindst tilfredse med variationen i træningen og træningens udvikling af spillerne. Der er dog stadig en høj grad af tilfredshed [Score på ca. 75].
- Træningens variation og fokus på udvikling har mellemstor grad af indflydelse på spillernes samlede tilfredshed.

Trænerne

- Trænerne er relativt mest tilfredse med spillernes engagement og sammenhold, integrationen af nye spillere samt forældrenes værdsættelse, tone i hallen og respekt for, at det er trænerne, der bestemmer [score på 70-90].
- Trænerne er relativt mindst tilfredse med kursustilbud, praktisk hjælp, værdsættelse fra klubben, samarbejdet med andre trænere og forældrenes villighed til at hjælpe [score på 50-70]
- Derudover peges på, at trænerne gerne vil tage flere trænerkurser, men at mange ikke har tid samt at der er en præference for kurser i hverdagene.
- Foruden ovenstående nedslag peger medlemsundersøgelsen på et behov for at opprioritere kommunikationen i klubben, klubmiljøet, de fysiske rammer, herunder særligt adgangen til caféen.

Forventninger til trænere, frivillige og forældre i Amager SK



Trænerrollen

Trænerne er det vigtigste aktiv i Amager SK. Det er vores trænere, der sammen skaber det gode trænings- og klubmiljø, hvor spillerne oplever, at det er sjovt og udviklende at spille håndbold i Amager SK. Og det er vores trænere, som i høj grad er med til at skabe et fællesskab om håndbolden i Amager SK, som bygger på værdierne i Amager SK' værdigrundlag.

Noget af det, der er vigtigst for at skabe et godt og trygt udviklingsmiljø og derfor noget af det, som klubben lægger allermest vægt på, er at trænerne gennem deres adfærd støtter udvikling, autonomi, fællesskabet og samarbejdet. Vi forventer derfor af vores trænere, at de:

Er opgave- og udviklingsorienterede ved at:

- Opfordre spillerne til at prøve nye færdigheder
- Sørge for, at spillerne føler sig succesfulde, når de forbedrer sig
- Anerkende og rose spillere, som gør en indsats
- Sørge for, at alle spillere bidrager med noget vigtigt
- Opmuntre spillere til at hjælpe hinanden med at lære.

Er autonomistøttende ved at:

- Give spillerne valgmuligheder
- Svare grundigt og omsorgsfuldt på spillernes spørgsmål
- Forklare, hvorfor man gør ting
- Udtrykke, at det er vigtigt, at man deltager, fordi man kan lide det

Støtter samhørighed og fællesskab ved at:

- Vise omsorg og interesse for sine spillere
- Interessere sig for og sætte pris på spillerne som mennesker
- Lytte åbent og ikke dømmende til spillernes oplevelser og meninger.

Samarbejder på tværs af klubben ved at:

- Arbejde ud fra at klubben og holdet står over hhv. den enkelte træner og spiller.
- Skabe en kultur, hvor vi godt kan være uenige uden, at det er en konflikt.
- Drøfte de væsentligste ting i trænergruppen før inddragelse af spillere.
- Tage initiativ til at bidrage og hjælpe til på de andre afdelinger
- Aftale tværgående spillerudvikling før kommunikation med spillerne.

Til gengæld accepterer vi ikke, at en træner fx:

- Er mindre venlig over for spillere og trænere, som han/hun er uenig med.
- Er mindre støttende, udskifter eller råber ad spillere, der fejler.
- Har favoritspillere og mener, at kun de bedste skal med til kamp og stævne.
- Er illoyal overfor klubbens og trænergruppens beslutninger.
- Konkurrerer om spillere på tværs af årgange og hold.

Forælderrollen

Børne og ungdomshåndbold i Amager SK er bygget op om den energi som forældrene i foreningen bidrager med. Det gælder alt fra forældrenes nysgerrige spørgsmål, når deres børn kommer hjem fra træning, til de forældre, der bidrager som træner eller hjælper i hallen, når trænerne har behov for det. Alt fra at bage en kage til at sidde med i bestyrelsen bidrager til den samlede oplevelse for spillerne i Amager SK.

Som forælder er dit engagement for håndbolden smittende på dit barn. Det er vigtigt at du spørger ind til hvordan en træning eller kamp er gået. Pas på med at fokusere på resultatet, men vær i stedet fokuseret på progression, læringsmål og oplevelsen af kamp og træning.

I Amager SK vil vi gerne have så mange som muligt til at spille håndbold, det gælder både i vores egen klub men også i andre. Derfor har man som forælder i Amager SK også ansvar for, at der er en god stemning i hallen, lige meget hvad dommeren dømmer eller hvordan modstanderholdet agerer.

Overfor klubben

- Træneren bestemmer, og derfor forventer vi også at du som forælder bakker op om trænerens beslutninger og tror på træneren gør sit bedste.
- Vi har brug for din hjælp til kørsel, dommerbord, Amager Cup, sociale arrangementer osv. Tilbyd din hjælp når det er muligt.
- Skulle du være utilfreds med trænerens dispositioner skal du tage fat i træneren personligt, eller en ansvarlig i klubben.

- Hjælp dit barn med at møde til tiden til tilmeldte aktiviteter og meld afbud i god tid, der er holdkammerater der forventer I kommer.
- Bak op om bad efter træning og kamp

Til kampen

- Spørg ind til andet end antallet af mål og om holdet vandt
- I Amager SK kommenterer vi ikke på dommeren
- I Amager SK kommenterer vi ligeledes ikke på modstanderne
- Giv positive tilråb til alle spillere på holdet, ikke kun dit eget
- Lad være med at kommentere håndboldspillet, du ved ikke hvad der er blevet aftalt inden kampen, og man lærer af at fejle.

Overfor dit barn

- Vis interesse og spørg ind til deres oplevelser efter kamp og træning
- Hjælp dit barn med at prioritere håndbold i forhold til andre fritidsaktiviteter og venner. Det er helt i orden at have andre interesser end håndbold og derfor fravælge træninger.



Samarbejde med dommerne

Amager SK vil gerne bidrage positivt til dommerstanden i håndbolden. Dommere skal glæde sig til at dømme kampe med Amager SK og Amager Håndbold, fordi de ved, at vi respekterer deres profession. Håndbold er et hurtigt spil med mange regler, og derfor vil der være mange kendelser, der kan falde ud til begge sider. Kendelsen kan også afhænge af den vinkel man kigger fra, dommerskøn, om man som dommer kiggede efter skridt eller fejlscreening osv. Vi går altid ud fra dommeren er objektiv, og vi stoler på, at dommeren gør sit bedste.

Vores trænere og spillere råber ikke ad dommeren og vores tilskuere kommunikerer ikke med dommeren. Det er i orden at tage kontakt til dommeren, hvis man som spiller eller træner er i tvivl om noget i løbet af kampen. Men man tager kontakt til dommeren ydmygt og i et passende toneleje. Derudover har vi respekt for, at en

dommer, ligesom vores spillere, kan have en mindre god kamp, men det er ikke ensbetydende med, at man må overfuse dommerne. Fokus på dommeren fjerner fokus fra spillernes egne præstationer og vil dermed være hæmmende for vores spilleres udvikling.

Som klub vil vi gerne give vores unge spillere muligheden for at dømme. Fra U15 kan spillerne komme på dommerkursus. Det vil give spillerne et indblik i en ny dimension af spillet, som kan gavne dem på banen. Derudover er det meget udviklende at tage ansvar for en kamp, og vejlede de yngre årgange på en god måde. Spillerne vil få en god mulighed for at tjene en smule lommepenge, og det vil potentielt holde de unge i sporten, selvom de mister lysten til selv at spille. Derudover vil det bidrage til det faldende antal dommere og derigennem være med til at sikre dommere til alle kampe i fremtiden.



Tværgående principper og aldersrelateret træning i Amager SK



Tværgående principper for træning og kamp i Amager SK

De tre ting, som på tværs af køn og årgange er mest vigtigt for spillernes motivation er udvikling, fællesskab og at have det sjovt. Grøn tråd lægger derfor vægt på, at det indtænkes til træning og kamp.

Træningen skal give plads til et fleksibelt og legende element, der fylder næsten hele træningen for de mindste og fortsat noget af træningen for ældste. I forlængelse heraf lægger Grøn tråd også op til, at der arbejdes med fleksible rammer, hvor spillerne skal træffe valg fremfor, at der arbejdes med faste systemer og koncepter.

Samtidig opfordrer Grøn Tråd til, at undgå en tidlig specialisering, da det ikke øger ikke det sportslige niveau senere i livet, og fordi det i de yngre årgange er udviklende at dyrke forskellige sportsgrene. I stedet skal spillerne også inden for håndbolden præsenteres for en alsidig træning med mange forskellige ideer, teknikker og bevægelser til og med U15, hvorefter der kan ske en stigende specialisering.

Derudover er det hensigten med Grøn Tråd at skabe et miljø, der gør alle veje til udvikling mulige og har fokus på fællesskab og udvikling af alle spillere. Det er vigtigt ikke kun at fokusere på spillernes aktuelle niveau fremfor deres fremtidige potentiale. Sportslige resultater og præstationer i en ung alder er ikke afgørende for et talents fremtidige niveau. Klubben skal undgå at miste talenter og bredde spillere, fordi de ikke udvikler sig eller føler sig uden for. Derfor følger det af Grøn Tråd, at:

- Trænerne skaber et fællesskab om et udviklings- og læringsmiljø for alle
- Holdinddeling både sker efter niveau, potentiale, venskaber, fysik og variation
- Spillere skal udfordres på forskellige niveauer (25-50-25-model) og alle hold skal matches og både vinde og "lære" at tabe.
- Turneringens muligheder for at spille flere kampe på forskellige niveau bruges og alle spillere får minimum en halvleg
- Trænerne aktivt arrangerer op/ned-træning på tværs af årgange og opsøger talenttræning for de bedste spillere.

Ved at følge ovenstående principper skaber vi et stærkt udviklingsmiljø for både eliten og bredden. Det er derudover vigtigt, at trænerne er opmærksomme på, at skabe bedste rammer for træningen, herunder at bolden er pumpet rigtigt, at integrere medier i træningen, at spillerne får drukket, at træningen i det hele taget er organiseret og struktureret træningen, så alle er aktive. Trænerne administrerer også ventelister på holdene efter først-til-mølle-princippet, som dog kan afviges, hvis: 1) en spillers forælder engagerer sig i klubben, 2) spillere som ønsker at være målmænd og 3) spillere, der tidligere har spillet håndbold. I det følgende foldes principperne ud fra de forskellige aldersgrupper fra U8 til U19.

Grøn Tråd for U8-9 Piger og Dreng

For U8 spillere spilles der på minibane med str. 0 gummibolde (De blå bolde). U8 spillere med 3 markspillere og en målmand, og målmanden må gerne gå med i angrebet, så man kommer i overtal. Der spilles stævner hvor trænerne selv dømmer. Reglerne er lavet som "Du må"-regler.

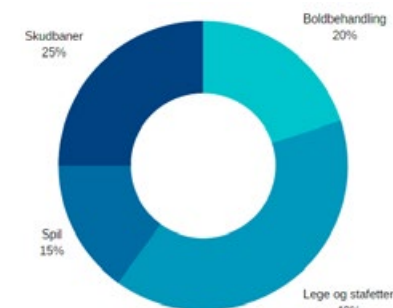
For U9 spilles der med str. 0 læderbolde. Der er 4 markspillere og en målmand der ikke skal være i målmandstøj, på den måde kan man nemt rotere målmanden. Der kan både tilmeldes turnering og en-dagsstævner i løbet af sæsonen. Der spilles med almindelige håndboldregler, men selvfølgelig tilpasset niveauet. På U9 årgangen stiger børnenes interesser for fællesskaber markant, og derfor kan det også være et godt tidspunkt at starte op på at gå i bad efter træning og kamp. Eftersom der kan være stor forskel på spillernes udvikling i aldergruppen kan det overvejes at opdele U8 og U9-årgangene og samtidig mixe drenge og piger.

Om børn i alderen 8-10 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark).

Det vigtigste er, at børnene har det sjovt med deres sport og får lyst til at komme til træning igen. Træningen skal være som en leg, men stadig med håndbolden i centrum. Genkendelighed er vigtig for børn i denne alder, så det kan være en god idé at have faste rutiner for, hvordan man starter og afslutter træningen.

Børn i denne alder er nysgerrige, så det er vigtigt at opmuntre dem til at være kreative. Det kan også være en god idé at give

dem små opgaver at øve sig på hjemme og tale om dem til næste træning. Håndbold er en sport, hvor specialiseringen kan ske sent. Derfor er det i denne alder er det vigtigt at fokusere på grundlæggende bevægelser som hop, hurtige skift i retning og balanceøvelser. Taktisk træning skal ikke være i fokus, da det kræver en mere abstrakt tænkning, som børnene endnu ikke har udviklet.



Ramme

- 1 ugentlig træning á 60 minutter (U8) 2 ugentlige træninger á 60 minutter (U9)
- Deltagelse i HRØ og DGI totalhåndboldstævner (U8)
- Deltagelse i HRØs turnering, evt. suppleres af C-stævner fra DGI og Børnestævner fra HRØ (U9)
- Deltagelse i Amager Cup og Albertslund Cup i begyndelsen af sæsonen (U8 og U9)
- Deltagelse ved påskecup (U9)
- Mulighed for deltagelse i Beach håndbold

Generelt

- Børnene er i denne alder meget nysgerrige, det skal udnyttes og de skal lære en masse nye ting
- Spilletiden fordeles ligeligt
- Brug alle spillere på flere pladser
- Brug mange målmænd - flere spillere skal prøve at stå på mål.
- Hav bolden med i så mange øvelser som muligt, også styrke og løb.

Teknisk

- Afleveringsteknik - Høj arm, krydskoordination (Motsat ben forrest)
- Gribeteknik, placering af hænder
- Dribleteknik - dribling i fart
- Øvelser til træning af fingrene
- Spillerne skal være fortrolige med bolde, individuelle boldøvelser med mange boldberøringer bør prioriteres
- Forskellige skudformer - Hopskud, stående
- Spillerne skal introduceres til forsvarsbevægelser - Let bøjede ben, små bevægelser,
- Spillerne skal introduceres for fintebevægelser - sideskift

Fysisk

- Motorik og koordinations-træning - Kan laves som skudbaner
- Lege hvor kropsvægten bruges

Forsvar

- Lære at bevæge sig med bolden
- Få en fornemmelse af dybden i forsvaret - Højt / lavt

Angreb

- Spillerne skal lære at få en aflevering i bevægelse
- Træn spillernes placeringsevne - forståelse af dybde i forhold til tilløb
- Træne sideskift - Få fornemmelse for fintebevægelser

Mentalt

- Spillerne skal lære at turde prøve - de skal lære af deres fejl

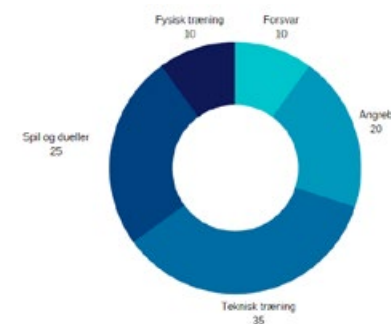


Grøn Tråd for U11 Piger og Dreng

Spillet ændrer sig kun ved at der nu bruges 5 markspillere frem for 4. Det er vigtigt at fokusere på de individuelle aspekter af håndbolden. Spillerne skal lære at kaste korrekt, lære forskellige finter og træne generel motorik. Børnene befinder sig i den motoriske guldalder og mange forskellige bevægelser er vigtig for deres motoriske dannelse. Af samme grund ser vi meget positivt på børn, der går til flere sportsgrene - også hvis de ikke kan komme til alle træninger.

Om piger og drenge i alderen 10-12 år (frit efter Aldersrelateret Træningskoncept 2.0 af Team Danmark)

Børnene er endnu ikke nået puberteten, så det er stadig vigtigt at prioritere det legende element i træningen. I denne aldersgruppe bør man dog introducere mere formel træning. Hvis børnene har et godt motorisk og teknisk fundament, kan man også begynde på individuel taktisk træning, men specialisering skal stadig undgås. Det sociale begynder at spille en større rolle, og nogle spillere deltager primært for at være sammen med vennerne. Fysisk træning med egen kropsvægt er godt for børn i denne alder, og man kan også bruge medicinbolde og lignende redskaber, men vægttræning er ikke nødvendig. "Løbetræning," både anaerob og aerob, kan integreres i øvelserne, men det bør ikke være hovedfokus.



Ramme

- To ugentlige træninger á 75-90 minutter
- Deltagelse i HRØs turnering, evt. suppleres af C-stævner fra DGI og Børnestævner fra HRØ
- Deltagelse i Albertslund Cup, Amager Cup, Næstved Cup og Niveaustævner i begyndelsen af sæsonen. Deltagelse i julecup og påskecup.
- Mulighed for deltagelse i Beach håndbold
- Sociale arrangementer med på tværs af køn på årgangen

Generelt

- Børnene er i denne alder meget nysgerrige, det skal udnyttes og de skal lære en masse nye ting
- Alle spillere skal have minimum halvdelen af spilletiden til kampe.
- Brug alle spillere på flere pladser
- Brug mange målmænd - flere spillere skal prøve at stå på mål.
- Hav bolden med i så mange øvelser som muligt, også styrke og løb.
- Opfordre til at gå i bad efter træning og kamp.

Teknisk

- Afleveringsteknik - Høj arm, krydskoordination (Motsat ben forrest), afleveringer foran medspillere
- Gribeteknik, placering af hænder
- Dribleteknik - ført bold, dobbeltdribling
- Øvelser til træning af fingrene
- Spillerne skal være fortrolige med bolde, individuelle boldøvelser med mange boldberøringer bør prioriteres
- Forskellige skudformer - Hopskud, stående, løbeskud
- Spillerne skal introduceres til forsvarsbevægelser - Let bøjede ben, små bevægelser,
- Spillerne skal lære fintebevægelser - sideskift

Fysisk

- Motorik og koordinations-træning - Måttetræning og stigetræning er gode muligheder.
- Træning af krydskoordination - forskellige bevægelser i højre/venstre side af kroppen, eller ben og arme samtidig
- Styrketræning i form af kropsstammetræning
- Skadesforebyggende træning

Forsvar

- Lære forskellen på at dække fladt og dække offensivt
- Et offensivt forsvar kan være givende da det kan resultere i flere mand-mand dueller
- Øvelser med fysiske dueller og kropskontakt er gode til at lære spillerne at håndbold er en kontaktsport

Angreb

- Træn spillernes vurderingsevne gennem forskellige småspil / partibold
- Træn spillernes placeringsevne - forståelse af dybde og bredde i forhold til tilløb og huller
- Træn ikke systemer
- Kontrapillet er begrænset på kortbane, men det er stadig godt at få med i træningen

Mentalt

- Holdfællesskab - Kampråb, sejrskab, maskot
- Spillerne skal lære af deres fejl, og derfor skal de ikke være bange for at fejle
- Udvis glæde til træning og i kamp, i både forsvar og angreb

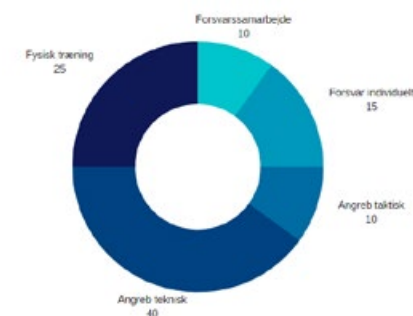


Grøn Tråd for U13 Piger og Dreng

Der sker mange ændringer i overgangen fra U11 til U13. Overliggeren forsvinder, bolden bliver større og spillet ligner for første gang rigtig håndbold med 6 spillere på banen på en fuld bane. Der kan ses et frafald i starten af sæsonen på grund af andre prioriteter og ændringerne fra U11 til U13. Det er stadig vigtigt at være fokuseret på de individuelle aspekter af håndbolden i stedet for at træne færdige løsninger.

Om piger og drenge i alderen 12-14 år (frit efter Aldersrelateret Træningskoncept 2.0 af Team Danmark)

I denne aldersgruppe giver det mening at begynde at bevæge sig fra en legende tilgang til en mere konkurrencepræget træning. Puberteten vil starte i denne periode, og for nogle er den allerede begyndt. Det medfører en vækstspurt, hvor mange vil opleve, at deres krop vokser markant. Dette kan skabe motoriske udfordringer, og nogle børn kan virke mere ukoordinerede, så det er vigtigt at fortsætte den motoriske træning. Når knoglerne vokser, bliver muskler og sener strakt, hvilket gør statisk udstrækning vigtig, og det bør prioriteres løbende. Børnene vil kunne forstå individuel taktisk træning, men holdtaktik bør stadig ikke være i fokus. I den tidlige del af puberteten er det ikke nødvendigt at fokusere på træning, der er rettet mod anaerob og aerob kapacitet.



Ramme

- Tre ugentlige træninger á 90 min. inkl. 1-2 fysisk/motoriske træninger á 30 min.
- Deltagelse i HRØs turnering, evt. suppleret DGI- og HRØ-Børnestævner.
- Deltagelse i Albertslund Cup, Amager Cup, Næstved Cup og niveaustævner i begyndelsen af sæsonen. Deltagelse i julecup og påskecup.
- Mulighed for deltagelse i Beach håndbold og sommerturnering i maj/juni
- Samtræning med piger/drenge. Samtræning med U15. Tematræninger.
- Det skal stadig være muligt at deltage i andre sportsgrene
- Spillerne får mulighed for at komme på ungøkonomkursus og blive ungtrænere.

Generelt

- Alle spillere skal have nogenlunde lige fordeling af spilletid over sæsonen inden for samme hold eller fordelt på forskellige hold. Brug gerne spillerne på flere pladser i løbet af sæsonen.
- Brug flere målmænd - flere spillere skal prøve at stå på mål.
- Fokus på delmål og udvikling - ikke kortsigtede resultater i kampe.

- Fokus på intensitet i træningen. Undgå ”køer”. Overvej op-ned træning.
- Hav bolden med i så mange øvelser som muligt, også styrke og løb.
- Opfordre til at alle går i bad efter træning og kamp.

Teknisk

- Afleveringsteknik - Høj arm, modsat ben forrest, rotation i overkroppen
- Spillerne skal være fortrolige med bolden, individuelle boldøvelser, hvor de får masser af boldberøringer bør prioriteres
- Forskellige skudformer - Hopskud, stående, kringle, underhånd, løbeskud
- Introduktion til god tackle teknik - Let bøjede ben, små bevægelser, skråstilling
- Spillerne skal lære forskellige finter så de kan finde deres egen variation - rad-jenovic, 3 fods finte, tofods finte, skud/afleveringsfinte

Fysisk

- Spillerne har stadig stort udbytte af motorisk og koordinationstræning - Måttetræning og stigetræning er gode muligheder.
- Hvis man vælger løbetræning bør det være anaerob træning (Hurtige intervaller)
- Aerob træning (længere løbeture) bør kun vælges for den ”opdragende” effekt.
- Det ses i ældre årgange at mange er bagud. Derfor må der gerne være ekstra fokus på den fysiske del i U13-årgangen. Styrketræning og kropsstammetræning.
- Skadeforebyggende træning, især knæ kan være særligt udsatte.

Forsvar

- Introduktion til forskellige forsvarsformer f.eks. 3:2:1, 5:1, 6:0
- Et offensivt forsvar kan være godt, da det kan resultere i flere mand-mand dueller
- Træning i returløb - orientering inden man er hjemme i forsvaret
- Bolderbringer og afdriflinger kan med fordel trænes.
- Spillerne skal lære at ”slå sig” - Øvelser med fysiske dueller og kropskontakt.

Angreb

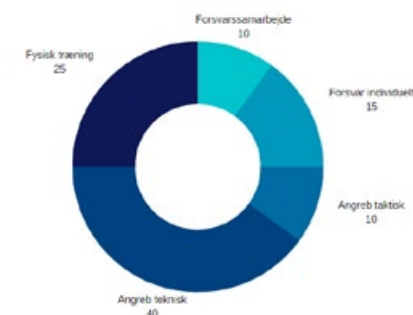
- Spillerne skal trænes i deres vurdering - 2 mod 1, 3 mod 2.
- Træn pres, spillerne skal øve sig i at komme i fart, være farlig, trække forsvarsspillere til sig, og spille en med-spiller fri.
- Kryds- og overgangsspil som angrebsåbninger. Men undgå fastlåste kombinationer. De fjerner initiativet og bremser udviklingen.
- Husk at træne strege, men lad samtidig vær med at bruge den samme spiller.
- Kontra individuelt og kollektivt, med og uden forsvar

Mentalt

- Spillerne skal lære af deres fejl, og derfor må de ikke være bange for at fejle
- Spillerne skal begynde at tage ansvar for egen læring, og deres fokus i individuelle og tekniske øvelser bør være i fokus
- Udvis glæde til træning og i kamp, i både forsvar og angreb
- Være en del af beslutningerne på holdet og tage ansvar for fx opvarmningen.
- Lære at være rollemodeller for holdkammerater og yngre spillere i klubben

Grøn Tråd for U15 Piger og Dreng

Den væsentligste ændring fra U13 til U15 er at spillerne begynder at spille med harpiks. Spillerne har måske valgt deres primære sportsgren og der kan ses et frafald i starten af sæsonen på grund af andre prioriteter. Tilgangen til træning kan blive mere konkurrencepræget, men det er stadig vigtigt at være fokuseret på de individuelle aspekter af håndbolden i stedet for at træne færdige løsninger.



Om piger og drenge i alderen 14-16 år (frit efter Aldersrelateret Træningskoncept 2.0 af Team Danmark)

Puberteten er indtruffet med en dertilhørende vækst, social udvikling og øget selvstændighed. Spillerne bliver i højere grad påvirket af kammeraternes valg. Målet med træningen er øgning af træningsomfang og intensitet. Spillerne vil have øget fokus på egen læring og derfor stille højere krav til trænerne. Omvendt kan trænerne også stille højere krav til spillerne og udfordre dem til at prøve nye og sværere ting. Der er fokus på videreudvikling af spillernes fysiske kapacitet og koordination samt øget positionsspecifik træning.

Ramme

- Tre ugentlige træninger á 90 min. inkl. 1-2 fysisk/motoriske træninger á 30 min.
- Deltagelse i HRØs turnering. Deltagelse i Albertslund Cup, Amager Cup, Næstved Cup og niveaustævner i begyndelsen af sæsonen. Deltagelse i julecup og påskecup – evt. i udlandet.
- Mulighed for deltagelse i Beach håndbold og sommerturnering i maj/juni
- Samtræning med piger/drenge. Samtræning med U13 og U17. Tematræninger.
- Det skal stadig være muligt at deltage i andre sportsgrene
- Spillerne opfordres til at være ungtrænere for U7-U13 med mere selvstændigt ansvar for træningen.

Generelt

- Begyndende specialisering, men fortsat behov for spillere kan dække flere pladser. Brug mere faste målvogtere.
- Alle spillere skal have nogenlunde lige fordeling af spilletid over sæsonen inden for samme hold eller fordelt på forskellige hold. Brug gerne spillerne på flere pladser i løbet af sæsonen.
- Øget træningsmængde og differentiering

- Op-ned træning er et klart fokuspunkt.
- Fokus på delmål og udvikling - ikke kortsigtede resultater i kampe.
- Høj kvalitet og intensitet i træningen. Undgå ”køer”.
- Hav bolden med i så mange øvelser som muligt, også styrke og løb.
- Spillernes abstraktionsniveau gør, at der kan komme mere fokus på holdtaktik
- Opfordre til at alle går i bad efter træning og kamp.

Teknisk

- Afleveringsteknik – Fokus på at mestre harpiks og kaste-gribe hver træning.
- Positionsspecifik teknik/individuel træning
- Skudformer videreudvikles på de enkelte positioner - Hopskud, stående, kringle, underhånd, løbeskud, høj arm, bred arm, trickskud mv.
- Spillerne skal mestre forskellige finter og finde deres egen variation - radjenovic, 3 fods finte, tofods finte, skud/afleveringsfinte

Fysisk

- Styrketræning (kropsstamme/egen vægt) – grundbevægelser teknik med stang uden vægte
- Aerob løbetræning – vejtrækning + løbeteknik.
- Motorisk træning og eksplosionstræning
- Vi begynder at arbejde med vægttræning
- Skadeforebyggende træning, især knæ kan være særligt udsatte.

Forsvar

- Udvikling af forskellige forsvarsformer f.eks. 3:2:1, 5:1, 6:0
- Individuel forsvarstræning: parader, skråstilling, rundt om screening, luk ned, læse spillet, bolderobre mv.
- Krav om returløb - orientering inden man er hjemme i forsvaret
- Spillerne skal lære at ”slå sig” og være aggressive – men fair – i forsvaret.
- Ekstra fokus på målmandstræning. Det er kampafgørende.

Angreb

- Spillerne skal trænes i deres vurdering - 2 mod 1, 3 mod 2. Kryds- og presspil
- Angrebsåbninger, men fortsat undgå fastlåste kombinationer.
- Vurderingsspil – skud/gennembrud/indspil/viderespil
- Kontra individuelt og kollektivt, med og uden forsvar

Mentalt

- Spillerne skal lære af deres fejl, og derfor må de ikke være bange for at fejle
- Spillerne skal tage ansvar for egen læring og holde fokus i øvelser
- Spillerne skal forstå værdien af fællesskab, holdspillet og rollefordeling
- Arbejde med mental styrke og indre opmærksomhed
- Udvis glæde til træning og i kamp, i både forsvar og angreb
- Trivsel og inklusion skal være i fokus.
- Være en del af beslutningerne på holdet og tage ansvar for fx opvarmningen.
- Være rollemodeller for holdkammerater og yngre spillere i klubben

Grøn Tråd for U17 Piger og Dreng

Den største ændring mellem U15 og U17 er, at mange af spillerne har været på efterskole og bagefter vil komme hjem og være mere afklaret om deres behov på og uden for banen. Socialt vil spillerne udvise en større grad af ansvar og selvstændighed, og de vil være mere bevidste om holdfællesskabet. Samtidig vil spillerne skulle håndtere større krav fra omgivelserne – både fra skolen, fritidsjob, forældre, venner og i håndboldhallen. På håndboldbanen vil spillet bliver mere specialiseret, fysisk krævende og hurtigere.

For at så mange som muligt vælger Amager SK efter efterskolen vil vi skabe et miljø på vores U17-årgange, som er interessant for både elite- og bredde spillere. Vi vil favne de spillere, som måske kommer hjem fra et efterskole-ophold med intensiv håndboldtræning og ønsker at dyrke håndbold på højt niveau. Men vi vil også være en klub for de spillere, som ønsker at spille håndbold på motionsplan og træne 1-2 gange om ugen. Uanset om det er det ene eller andet skal der i Amager SK være tid til at være ung og nyde livet uden for banen.

Om spillere i alderen 16-18 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark)

I denne periode er der stort fokus på at optræne både den fysiske og mentale træning, samtidig med at der tages hensyn til den enkelte udøvers behov, ambitioner og niveau. I ATK 2.0. anbefales, at træningen bliver mere specialiseret og målrettet, samtidig med at skader forebygges og teknik forbedres. Træningen bør også

omfatte en balance mellem intensitet og restitution for at sikre langsigtet udvikling og forhindre overbelastning.

Ramme

- Mulighed for 3 ugentlige træninger i hallen og 2 fysiske træninger.
- Mulighed for ekstra samtræning med U19
- Deltagelse i turnering og pokal samt stævner Albertslund Cup, Amager Cup, Næstved Cup og niveaustævner i starten af sæsonen. Deltagelse i julecup og påskecup – evt. i udlandet.
- Mulighed for at deltage i Beach håndbold og sommerturneringer i maj/juni.
- Der er plads til at have fritidsjob, passe skolearbejde og livet uden for banen.
- Spillere opfordres til at blive ungtrænere for U7-U13 og tage ansvar på og uden for banen.

Generelt

- Vi øger fokus på målrettet og effektiv træning og fastholder det sociale element.
- Der vil være et øget fokus på specialisering i positioner, men vi kræver stadig, at spillerne kan dække flere pladser, så de er bedre rustet til fremtiden.
- Træningen vil være intensiv og effektiv, uden ventetid, for at få det bedste ud af hver træning.
- Vi opfordrer spillerne til at tage ansvar for både deres egen udvikling, trivsel og Vi fokuserer fortsat på langsigtet udvikling over kortsigtede resultater
- Alle spillere skal have mulighed for nogenlunde lige fordeling af spilletid over sæsonen, men det må gerne ske ved at spillere fx får spilletid på forskellige hold.



Grøn Tråd for U19 Piger og Drenge

Teknisk udvikling

- Øget individuel og pladsspecifik træning – forsvar og angreb.
- Fokus på tempo og at kunne ”mestre” under pres og i kamp.
- Fokus på afleverings-, afslutnings- og finteteknikker samt parader og positionering i forsvaret.
- Forsvarsteknik: Skråstilling, parader, rundt om screeninger, lukke ned
- Afleveringsteknik (fod mod mål - kig mod mål – fart i afleveringerne - aflevere i luften – vurdere hvornår aflevere (hurtigt/holde på bolden)
- Skudteknik: hopskud, kringleskud, underhåndsskud og trickskud.
- Finter: Spillere skal kunne flere forskellige finter (Radjenovic, 3 fods finte, tofods finte, skud/afleveringsfinte) til at skabe plads og åbninger i kamp.

Fysisk udvikling

- Der vil være ekstra fokus på skadeforebyggelse, især for knæ, ankler og hofter, samt styrketræning for funktionel styrke og stabilitet.
- Vi arbejder på udholdenhed og hastighed med aerob og intervaltræning samt øge eksplosivitet og reaktionstid.
- Træning for at forbedre plyometrisk styrke og sprintkapacitet.

Forsvar

- Øget fokus på at læse spillet, blokere skud og bolderobringer.
- Samarbejde i forskellige forsvarsformationer – fokus på spilstop.
- Hurtig orientering og effektivt returløb efter afslutninger i angrebet.
- Træning i at være fysisk og aggressiv, men fair i forsvaret.

- Fortsat stort fokus på individuel målmandstræning. Videreudvikling af teknik og fokus på at kommunikere til forsvaret.

Angreb

- Spillerne skal trænes i at vælge den rigtige beslutning (skud/brud/ indspil/ viderespil) under pres og variere deres spil baseret på situationen.
- Øget brug af angrebsåbninger (Kryds-, pres-, screenings- og overgangsspil), men fortsat undgå fastlåste kombinationer.
- Træning i kontrasituationer, både individuelt og som hold – hurtigt midte.

Mentalt

- Træningen skal sikre, at alle spillere føler sig værdsat og inkluderet, og at der er et tryk og støttende miljø på holdet.
- Fokus på at udvikle mental styrke og evnen til at håndtere modgang
- Samarbejde og kommunikation understreges, og spillerne får ansvar for opvarmning og beslutningstagning på banen.
- Arbejde med at styrke selvtillid og evnen til at regulere følelser i pressede situationer.

U19-alderen markerer en overgangsfase for spillerne, hvor de befinder sig i ungdomshåndboldens afsluttende år, men samtidig står overfor de første skridt mod seniorhåndbold. I Amager SK ønsker vi at skabe et træningsmiljø, der både støtter den fortsatte udvikling som ungdomsspiller og forbereder spillerne på den udfordring, det er at spille seniorhåndbold. U19 er en unik aldersgruppe, der kræver en balance mellem at videreudvikle de fundamentale færdigheder i ungdomshåndbold og at ruste spillerne til seniorniveauets krav.

Vi stræber efter at skabe et miljø, hvor både de spillere, der har ambitioner om at spille på højeste niveau, og de spillere, som ønsker at spille håndbold på motionsplan og træne 1-2 gange om ugen, kan udvikle sig. U19-årgangen skal være broen mellem ungdomshåndboldens fokus på grundlæggende færdigheder og seniorhåndboldens mere specialiserede og fysiske krav. Uanset ambitionsniveau skal der være tid til at passe skolen, vennerne og fritidsjobbet ved siden af håndbolden.

Om spillere i alderen 16-18 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark)

Ifølge ATK 2.0 er spillerne i aldersgruppen 18-20 år i en overgangsperiode, hvor de begynder at specialisere sig mere og påbegynder overgangen fra ungdomssport til seniorniveau. Aldersgruppen er især kendetegnet ved en udvikling af både den fysiske, tekniske og mentale træning for at matche kravene på seniorniveau, samtidig med at man tager hensyn til de individuelle behov og udviklingstrin.

Ramme

- Mulighed for op til 4 ugentlige træninger i hallen og 4 fysiske træninger.
- Flere træninger placeres i sammenhæng med seniortræningen
- Mulighed for at få spilletid på seniorholdene i enten træning eller seniorkampe, så spillere kan tilpasse sig kravene på seniorniveau.
- Deltagelse i turnering og pokal samt stævner. Deltagelse i julecup og påskecup – evt. i udlandet.
- Mulighed for at deltage i Beach håndbold i maj/juni.
- Der er plads til at have fritidsjob, passe skolearbejde og livet uden for banen.
- Spillere opfordres til at blive ungtrænere for U7-U15 og tage ansvar på og uden for banen.

Generelt

- Der vil blive sat endnu større fokus på målrettet og effektiv træning, men det sociale fællesskab vil fortsat være en vigtig del af træningen.
- Specialisering i positionerne, men vi forventer, at spillerne stadig kan dække flere pladser for at være godt rustet til seniorkarrieren.
- Træningen vil være intensiv, og vi vil minimere ventetid for at sikre, at alle får maksimalt ud af hver træning.
- Vi opfordrer spillerne til at tage ansvar for deres egen udvikling, trivsel og for deres rolle i holdfællesskabet.
- Langsigtet udvikling af spillerne er stadig i fokus, og resultaterne på kort sigt er ikke det primære mål.
- Spillere fx får spilletid på forskellige hold.
- Alle spillere skal have mulighed for nogenlunde lige spilletid over sæsonen, men det kan ske ved at spillerne får spilletid på forskellige hold



Forankring af Grøn Tråd i Amager SK

Teknisk udvikling

- Øget individuel og pladsspecifik træning – forsvar og angreb.
- Øget fokus på tempo og at kunne ”mestre” under pres og i kamp.
- Fokus på afleverings-, afslutnings- og finteteknikker samt parader og positionering i forsvaret.
- Forsvarsteknik: Skråstilling, parader, rundt om screeninger, lukke ned
- Afleveringsteknik (fod mod mål - kig mod mål – fart i afleveringerne - aflevere i luften – vurdere hvornår aflevere (hurtigt/holde på bolden)
- Skudteknik: hopskud, kringleskud, underhåndsskud og trickskud.
- Finter: Spillere skal kunne flere forskellige finter (Radjenovic, 3 fods finte, tofods finte, skud/afleveringsfinte) til at skabe plads og åbninger i kamp.

Fysisk udvikling

- Der vil fortsat være ekstra fokus på skadeforebyggelse, især for knæ, ankler og hofter, samt styrketræning for funktionel styrke og stabilitet.
- Vi arbejder på udholdenhed og hastighed med aerob og intervaltræning samt øge eksplosivitet og reaktionstid.
- Træning for at forbedre plyometrisk styrke og sprintkapacitet.

Forsvar

- Øget fokus på at læse spillet, blokere skud og bolderbringer.
- Samarbejde i forskellige forsvarsformationer – fokus på spilstop.
- Hurtig orientering og effektivt returløb efter afslutninger i angrebet.
- Træning i at være fysisk og aggressiv, men fair i forsvaret.

- Fortsat stort fokus på individuel målmandstræning. Videreudvikling af teknik og fokus på at kommunikere til forsvaret.

Angreb

- Spillerne skal trænes i at vælge den rigtige beslutning (skud/brud/ indspil/ viderespil) under pres og variere deres spil baseret på situationen.
- Øget brug af angrebsåbninger (Kryds-, pres-, screenings- og overgangsspil), men fortsat undgå fastlåste kombinationer.
- Træning i kontrasituationer, både individuelt og som hold – hurtigt midte.

Mentalt

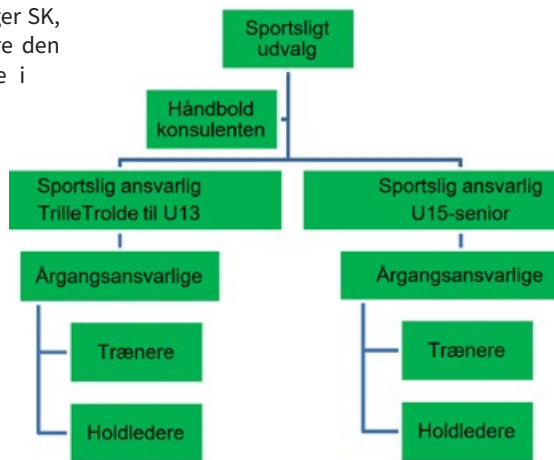
- Træningen skal sikre, at alle spillere føler sig værdsat og inkluderet i et trygt og støttende miljø.
- Der vil være fokus på at udvikle mental styrke og evnen til at håndtere modgang.
- Træningen vil også arbejde med at styrke spillerens selvtillid og evnen til at regulere følelser i pressede situationer.
- Samarbejde og kommunikation på banen vil blive understreget, og spillerne får ansvar for både opvarmning og beslutningstagning under træning og i kamp.

Vi tror på, at den samlede udvikling af spilleren – både teknisk, fysisk og mentalt – vil være med til at ruste U19-spillerne til at tage det næste skridt som seniorspiller.



Den sportslige sektor: Forankring, roller og ansvar.

Det er den sportslige sektor i Amager SK, der har ansvaret for at gennemføre den Grøn Tråd. Alle sportslige ansatte i Amager SK skal arbejde i tråd med klubbens værdier og den Grøn Tråd. De ansatte repræsenterer klubben i mødet med medlemmer og gæster, det er derfor vigtigt, at man gør det på bedste vis. Den sportslige sektor består af en række funktioner, som spiller sammen i en samlet struktur: Sportsligt udvalg, håndboldkonsulenten, sportslige ansvarlige, årgangsansvarlige, trænere og holdledere, jf. Figur 1.



Figur 1

Det sportslige udvalg

Det sportslige udvalg har det overordnede ansvar for klubbens sportslige udvikling, herunder at alle ledere i den sportslige sektor arbejder ud fra den Grøn Tråd. Udvalget er dermed også ansvarligt for at tage stilling til spørgsmål i relation til Grøn Tråd, klubbens skrevne og uskrevne regler mv., herunder håndtere spørgsmål og udfordringer i eller på tværs af trænergrupperne. Udvalget er endvidere ansvarlig for spillerudvikling

og talentudvikling, flytning af spillere mellem årgange, rekruttering og uddannelse af trænere, kommunikation samt planlægning, koordinering og gennemførelse af turneringer, stævner, træningstider, materialer og faciliteter. Det sportslige udvalg kan træffe beslutninger herom inden for de rammer, der er udstukket af bestyrelsen. Der henvises til Rammer for Sportsligt Udvalg og Opgaveoverblik på medlemsportalen.

Håndboldkonsulenten

Det sportslige udvalg har det overordnede ansvar for klubbens sportslige udvikling, herunder at alle ledere i den sportslige sektor arbejder ud fra den Grøn Tråd. Udvalget er bl.a. ansvarlig for spillerudvikling og talentudvikling, rekruttering og uddannelse af trænere, kommunikation samt planlægning, koordinering og gen-

nemførelse af turneringer, stævner, træningstider, materialer og faciliteter. Det sportslige udvalg kan træffe beslutninger herom inden for de rammer, der er udstukket af bestyrelsen. Der henvises til Rammer for Sportsligt Udvalg og Opgaveoverblik på medlemsportalen.

De sportslige ansvarlige

De sportslige ansvarlige refererer i det daglige til Amager SK's sportslige udvalg og har ansvaret for at holde det sportslige udvalg orienteret om udviklingen i klubben samt forberede beslutninger i det sportslige udvalg. De sportslige ansvarliges primære kontaktpunkt til trænergruppen er via de årgangsansvarlige. Amager SKs sportslige ansvarlige har som hovedopgave at implementere "Grøn Tråd" og klubbens sportslige strategi og vejlede de årgangsansvarlige med implementeringen af "Grøn Tråd". De sportslige ansvarlige har følgende ansvars- og arbejdsområder.

- **Kompetenceudvikling:** De sportslige ansvarlige er ansvarlige for at udvikle trænergruppen i Amager SK. Derfor skal de sportslige ansvarlige efter dialog med de årgangsansvarlige tilbyde støtte og sparring til trænerne. Dette kan indebære at evaluere træninger, give feedback og rådgivning samt hjælpe med at implementere "Grøn Tråd" og klubbens sportslige strategi. De sportslige ansvarlige er også ansvarlige for at tilbyde kurser til trænerne og facilitere eller udføre inspirationstræninger for at styrke trænerens kompetencer.
- **Kommunikation:** De sportslige ansvarlige fungerer som bindeled mellem de årgangsansvarlige og det sportslige udvalg og kanaliserer kommunikationen mellem dem. De sportslige ansvarlige faciliterer sammen med det sportslige udvalg et årligt opstartsmøde med alle de årgangsansvarlige inden sæsonstart, hvor håndboldkonsulent og medlemmer fra det sportslige udvalg er repræsenteret. De sportslige ansvar-

lige deltager i møder i det sportslige udvalg for at give status på det sportslige arbejde. Det sportslige udvalg giver tilsvarende feedback og støtter op om arbejdet.

- **Fremmesamarbejde på tværs i klubben:** De sportslige ansvarlige arbejder på at styrke samarbejdet i trænergruppen og mellem de forskellige aldersgrupper, køn og afdelinger (Islands Brygge, Sundbyøster, Peder Lykke og Amager Håndbold) inden for klubben. Dette kan omfatte facilitering af samarbejde om "op-og-ned"-træning, boot camps, kompetenceudvikling og træningsøvelser. Det kan også involvere stillingtagen til eventuelle udfordringer ift. det tværgående samarbejde, herunder inddragelse af det sportslige udvalg.
- **Trænerrekruttering:** De sportslige ansvarlige har ansvaret for at evaluere de årgangsansvarlige og trænerbemandingen i indeværende sæson samt udarbejde et oplæg til det sportslige udvalg til trænerbemanding for kommende sæson. Når oplægget er godkendt af det sportslige udvalg og bestyrelsen igangsætter de sportslige ansvarlige og formanden for sportsligt udvalg arbejdet med at rekruttere årgangsansvarlige for kommende sæson. Dernæst rekrutterer de sportslige ansvarlige - i tæt dialog med de årgangsansvarlige - trænere og holdledere inden for de rammer, som bestyrelsen har godkendt. Det er bestyrelsesformanden, der formelt godkender alle kontrakter i klubben.

Årgangsansvarlige

Den årgangsansvarlige har det overordnede sportslige ansvar for alle spillere og trænere på årgangen (drengene eller pigerne). For at sikre kontinuitet og udvikling, så er det den årgangsansvarliges opgave, at klubbens værdier følges og at den "Grøn Tråd" implementeres på årgangen. Den årgangsansvarlige refererer til den sportslige ansvarlige og sportslige udvalg.

Det er den årgangsansvarliges ansvar, at der er aftalt en klar opgave- og rolle- og ansvarsfordeling på årgangen med udgangspunkt i Grøn Tråd. Beslutninger træffes som udgangspunkt med hele trænerteamet. Hvis det ikke er muligt at opnå enighed om beslutninger i trænerteamet, skal den årgangsansvarlige tage stilling hertil i dialog med trænerne på årgangen, den sportslige ansvarlige og evt. sportsligt udvalg. Med mindre andet er aftalt har årgangsansvarlige følgende ansvars- og arbejdsområder.

- **Koordinering:** Den årgangsansvarlige skal indkalde de øvrige trænere til et indledende møde før sæsonen starter for at planlægge sæsonen, fordele opgaverne mellem sig, sætte hold og tage stilling til de sportslige tiltag og tilgang på årgangen. Den årgangsansvarlige er også ansvarlig for at organisere træning og kampaktiviteter for deres årgang. Dette kan omfatte at planlægge træning eller at aftale med de øvrige trænere, hvem der planlægger træningerne og hvordan ungtrænere integreres heri. Det er også den årgangsansvarliges opgave at sørge for, at årgangens hold er tilmeldt til turneringer og stævner på rette niveau.
- **Kommunikation:** Den årgangsansvarlige har ansvar for, at trænerteamet kommunikerer regelmæssigt med spillere, forældre, trænere og andre interessenter i klubben. Den årgangsansvarlige skal sammen med resten af teamet på årgangen sørge for, at Holdsport er opdateret.
- **Udvikling og samarbejde:** Den årgangsansvarlige skal bidrage til udviklingen af alle spillere i deres årgang ved at planlægge og implementere klubbens Grøn Tråd i henhold til spillernes alder, niveau og behov. Derudover skal den årgangsansvarlige understøtte udvikling af trænergruppen ved at sparre med trænerne, arrangere inspirationstræninger, afsøge ønsker og muligheder for trænerkurser mv. Det er vigtigt for klubben, at trænerne samarbejder på tværs af holdene og på tværs af årgange.
- **Trænerrekruttering:** De årgangsansvarlige indgår i tæt dialog med de sportslige ansvarlige om rekrutteringen af trænere og holdledere på årgangen inden for de rammer, som bestyrelsen har godkendt.
- **Materialer:** Den årgangsansvarlige sørger for at bestille materiale og udstyr til årgangen til håndboldkonsulenten

Trænere

Trænere i Amager SK har en række vigtige opgaver, der sigter mod at udvikle spillerens færdigheder, optimere holdets præstationer og fremme en positiv kultur på holdet i overensstemmelse med klubbens Grøn Tråd. Det skal være sjovt og udviklende at spille i Amager SK uanset niveau. Trænerens opgaver og ansvar aftales i trænergruppen på de enkelte årgange. Nogle af trænerens opgaver kan være:

- **Planlægning af træning og udvikling af spillere:** Trænerne har sammen med den årgangsansvarlige et ansvar for at udarbejde træningsprogrammer, der flugter med den Grøn Tråd. Træneren arbejder med hver spiller individuelt for at udvikle deres styrker og svagheder og hjælpe dem med at forbedre deres færdigheder gennem målrettet træning og feedback.
- **Motivation og lederskab:** Træneren fungerer som inspirerende ledere for spillerne og er ansvarlig for at opretholde en ordentlig, positiv og støttende holdkultur. Dette indebærer at motivere spillerne, opmuntre til samarbejde og teamwork, og håndtere konflikter eller udfordringer, der måtte opstå.
- **Samarbejde:** Trænere har ansvar for at samarbejde med klubben og de andre trænere i klubben. Det indebærer en positiv og konstruktiv tilgang, åbenhed for at lære og rummelighed i forhold til forskellige synspunkter.
- **Kampe:** Trænerne er ansvarlige for at udtage hold og give spillerne besked om, hvilke hold de skal spille på. Før kampstart sørger trænerne for at hallen

og banen er klar til kamp (hjemmekampe). Under og efter kampe er træneren ansvarlig for at give konstruktiv feedback til spillerne.

- **Evaluerings og analyse:** Træneren evaluerer løbende holdet og udvikler planer for fremtidig udvikling.
- **Materialer:** Trænerne sørger for, at alt nødvendig materiale og udstyr til træning og kampe er klart. Efter træninger og kampe er det ligeledes trænerens ansvar, at materialerne samles sammen og sættes på plads.
- **Hjælp og øvrige opgaver:** Trænerhåndbogen er under udarbejdelse og vil indeholde en række praktiske forhold, som er relevant for trænerne.



Holdledere

Holdlederne på holdene har en række vigtige opgaver, der sigter mod at sikre struktur, kommunikation og trivsel på årgangen. Holdledernes opgaver og ansvar aftales i trænergruppen på de enkelte årgange. Holdlederens opgaver er beskrevet detaljeret i trænerhåndbogen. Opgaverne kan fx omfatte, men er ikke begrænset til:

Kommunikation: En vigtig opgave for holdlederen er at facilitere kommunikationen mellem trænere, spillere og forældre og klubbens ansatte/bestyrelse, herunder kommunikere i holdsport, koordinere møder og orientere om frivillige opgaver i klubben. Når nye spillere er blevet meldt ind, så sendes en velkomst mail med praktiske oplysninger, link til Holdsport og andet relevant. Holdlederen sender også informationsmails ud til familierne om f.eks. sociale aktiviteter, stævner, mødeindkaldelser til forældremøder (som også lægges på Holdsport), referat fra forældremøder mv.

- **Holdsport:** Holdlederen kan være ansvarlig for at holdets kalender (Holdsport), hvor træning, kampe, stævner og andre holdarrangementer fremgår. Herunder:
 - Oprette og aflyse træninger, kampe og stævner mv.
 - Besvare chathenvendelser hvis nogen skriver via Holdsport.
 - Tildele trænerstatus til forældretrænere og assistentstatus til ungtrænere.
 - Invitere nye spillere på holdet til vores Holdsport gruppe og holder øje med at de kommer korrekt på
 - Ved sæsonskift – fjerne spillere, der rykker op fra gruppen.
 - Ved sæsonskift - sende invitationer til alle de yngre spillere, som rykker op.

- **Håndoffice:** Løbende opdatering af spillertruppen så alle indmeldte spillere er med. Notering af tildelte trøjenumre. Holder øje med at alle får aktiveret deres håndboldpas og rykker forældre til spillere med inaktive håndboldpas
- **Planlægning:** Dette kan omfatte at koordinere træningstider, bookning af faciliteter og planlægning af rejser til kampe.
- **Administrative opgaver:** Holdlederen kan være ansvarlig for administrative opgaver. Fx:
 - Hjælpe nye spillere og forældre i gang med indmeldelse i klubben, adgang til diverse platforme og hjemmeside.
 - Håndtere og indsamle betalinger fra spillerne og betale for forskellige arrangementer.
 - Sikre, at alle spillere har de nødvendige dokumenter (håndboldpas osv.).
 - Spillertrøjer: Lave et Excel ark med spillernes trøjenumre

