

Den røde tråd

en trænerguide





Den Røde Tråd

Indledning

Klubben har besluttet, at der skal være en rød tråd igennem træningen i ungdomsrækkerne i NSIF's Håndboldafdeling.

Derfor er denne trænermanual skrevet som ledetråd/opslagsværk for trænere i NSIF Håndbold.

Manualen dækker hold med børn i alderen fra 4 til og med 19 år.

Den skal opfattes som et opslagsværk, hvor trænere kan se, hvad der lægges vægt på i de forskellige aldersgrupper. Manualen skal opfattes som hjælpeværktøj ved tilrettelæggningen af træningen.

Desuden findes oplysninger om bestyrelsesarbejdet, og hvad forældre gerne må bidrage med.

Manualen er navngivet den røde tråd, og tanken er, at den gerne må videreudvikles. Det betyder, at alle i klubben er velkomne til at komme med nyt input, korrektioner og lign. til "tråden". Hvis nogen har ideer til tråden så tag kontakt til John Andersen (formand).

Udarbejdet af Håndboldudvalget august 2023



Indhold

Forventninger til træneren	3
Guide til Håndoffice.....	5
Dagsorden - Forældremøde	8
Ønsker til forældre	9
Trille og Trolle U4/5.....	10
U6+U7 Årgangen	11
U8 Årgangen	12
U9 Årgangen	13
U11 Årgangen	15
U13 Årgangen	17
U15 Årgangen	19
U17 Årgangen	22
U19 Årgangen	26
De 10 Forældrebud	30
De 6 Grundsten for Rigtig Sjov Håndbold.....	31
Håndboldudvalget.....	32
Kampfordeler	32



Forventninger til træneren

Overfor nuværende spillere skal du:

- Vise interesse for alle og behandle dem som individer
- Vise tillid, åbenhed og ærlighed
- Opdrage dem til gensidig respekt
- Skabe et behageligt og trygt klima omkring holdet/afdelingen
- Stille positive krav og udfordringer
- Undgå at forskelsbehandle, uanset personlighed eller hvor dygtige de er på banen.

Overfor nye spillere skal du:

- Få dem til at føle sig velkomne
- Præsentere dig selv og spillerne
- Være opmærksom, måske endda give særbehandling de første gange
- Fortælle om klubben og afdelingen
- Sørge for at spilleren bliver indmeldt på www.nsif.dk inden 1. oktober

Overfor forældre skal du:

- Præsentere dig, så alle ved, hvem du er
- Informere om holdet og afdelingen på et forældremøde
- Informere om forældrenes rolle ved kampe/træning. Ved hjemmekampe skal forældre være tidstagere (2 ad gangen). Instruere dem i, hvordan det gøres
- Inddrag dem gerne i arbejdet omkring holdet/afdelingen. Få eventuelt en forælder til at udfærdige et køreskema og tidstagerskema til hjemmekampe

Til træning skal du:

- Være et godt eksempel, altid komme til tiden og overholde aftaler
- Komme forberedt, omklædt og veloplagt
- Give konstruktiv kritik og vejlede den enkelte spiller
- Forlang til gengæld også meget af dine spillere

Til kamp skal du:

- Sørge for information om tidspunkt og kørsel
- Sørge for at alle praktiske ting er i orden, f.eks. at tøjet er i tasken og sørge for korrekt udfyldt holdkort på håndoffice



- Ved hjemmekampe få resultatet ind på håndoffice
- Vejlede spillerne på en konstruktiv og positiv måde
- Respektere modstandere og dommere. Husk du repræsenterer klubben
- Vise engagement, glæde og sejrsvilje på sportslig vis
- Lære spillere ydmyghed trods succes og tolerance overfor andre

Overfor klubben skal du:

- Være loyal
- Holde dig orienteret om de ting, der foregår. Tjek din mail om information fra klubben. Hold dig orienteret i klubbens Facebook gruppe for trænere.
- Kende klubbens målsætning og struktur
- Lave god PR for klubben i daglig omtale
- Deltage i trænermøder, der arrangeres af klubben
- Bakke op om og deltage i alle fælles sociale arrangementer for ungdoms-afdelingen
- Vise interesse for at lade dig uddanne med relevante trænerkurser
- Have styr på bolde og andet udstyr, inden du forlader hallen til træning og kamp
- Kontakte John Andersen eller Lotte Miltersen på mobil 2168 3207, hvis en kamp skal flyttes. Og kampe bør kun flyttes, hvis det er meget vigtigt
- Efter sidste sæsonkamp sætte tøj, og overtrækstrøjer i hallen. Tøjet skal være rent og pakket med navn/antal
- Aflevere dine nøgler ved en fra håndboldudvalget efter hver sæson.
- Ikke foretage indkøb på klubbens vegne, med mindre det er aftalt med formanden

Hold generelt:

- Klubben ser gerne, at dit hold deltager i det fælles afsluttende stævne, og gerne andre stævner. Klubben betaler holdgebyret til stævnerne, og alle andre udgifter skal holdet selv dække.
- Trænerne skal være vejleder for de unge ungtrænere og for nye trænere.
- I trænerteamet (inkl. ungtrænerne) skal I respektere hinanden og alle arbejde for et godt samarbejde og en god tone iblandt Jer. Husk på at I er rollemodeller for børnene.
- Vær med i "Håndboldtræner 2023/24" gruppen på Facebook.



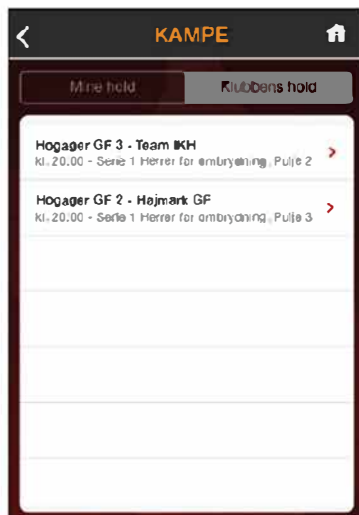
Guide til Håndoffice

Således udfyldes Holdkortet:

- Holdkortet ligger i "Sportstasken".
- Det er nødvendigt at logge på i "Min Profil" for at få adgang til Holdkort.
- Brugernavn og password er ens på Håndoffice og Håndbold app'en.



- Klik på Holdkort for at åbne listen med kampe.





- Vælg den kamp der skal sættes spillere på.
- Hvis der ikke er arbejdet med holdkortet, ser det således ud:



- Klik på "Søg" for at tilføje spillere på holdkortet.
- Hvis der i Håndoffice er oprettet en spillertrup, så kan man vælge denne i "Trup" ellers udfyldes øvrige søgekriterier og der klikkes på Søg.
- Marker spillere der skal sættes på holdkortet.





- Næsten udfyldt holdkort ser således ud:

Nr.	Spillernavn	Tilføj fiktiv	Lovligt ulovligt hold
1	Allan Olsen		
2	Anders Skov Houm...	04-94	(7 circles)
3	Anders Tang-Holbek	03-96	(7 circles)
4	Anders Tofte	09-85	(7 circles)
5	Andreas Søegaard ...	11-93	(7 circles)
6	Andreas Sørensen	03-97	(7 circles)
-	Peter Hans Hansen	01-90	(7 circles, 1st circle has 'F')

Redigering af spillerne:

- Peg på en spiller for at redigere oplysninger om trøjenummer, U-spiller eller Dispensation.
- Marker U-spiller, Dispensation eller ændr Trøjenummer.
- Tryk på Gem for at gemme dine ændringer.
- Skal spilleren ikke alligevel benyttes i kamp kan man fjerne vedkommende ved at klikke "Fjern fra holdkort". Man kan sætte spilleren på igen, hvis man har begået en fejl.



Dagsorden - Forældremøde Velkomst/præsentation

Træningstider

- Tid og sted
- Hvor er holdet meldt til (Dansk Håndbold Nord, DGI, række m.v.)
- Evt. turneringsplan

Principper for træningen

- Hvad lægges der vægt på i træningen?
- Hovedindhold af årets træning (trænermanual- Den Røde Tråd)

Oplæg til deltagelse i stævner i sæsonen løb

- Hvad ønsker trænerne?
- Hvad ønsker spillerne/forældrene?

Foreningens holdning

- Denne del gøres gerne af Jeres kontaktperson fra Håndboldudvalget
- Hvad er god opførsel på banen, overfor modstandere/dommere/tilskuere
- Alle spillere har krav på spilletid
- Bad efter træning og kampe ses som en del af det at gå til håndbold, og er vigtigt for sammenholdet og fællesskabet.
Til kampe er det trænerne, der råber det, der skal råbes. Af forældrene bakkes der kun positivt op til spillerne, og der tales ikke negativt hverken til spillere, modstandere eller dommer.

Hvor kan vi bruge en hjælpende hånd fra forældrene?

- Tidtageropgaver
- Kørsel
- Trøjevask
- Holdlederopgaver
- Evt. instruks i de to tidtagerborde
- Stævneleder i Søby-Højslev arena

Praktisk om forældremødet

- Afholdes i starten af sæsonen
- Kontaktpersonen fra håndboldudvalget, alle trænere og ungtrænere deltager
- Skal afholdes for U6 til U15 holdene



Ønsker til forældre

Både vi og jeres børn er afhængige af jeres støtte. I fællesskab kan vi motivere jeres børn og give dem en masse gode oplevelser. Men vi kan ikke løfte opgaven alene, vi har brug for jeres støtte og jeres lyst til lige at give en hånd med. Det kan eksempelvis være områder som:

- Vær med dit barn til træning i starten, indtil han/hun er tryk ved at komme til træning.
- Vær chauffør til udekampe. Det er vigtigt, at du melder dig – lav aftaler med de andre forældre. Det er vigtigt, at træneren kan regne med din opbakning som chauffør.
- Spørg træneren, hvis der er noget, du er i tvivl om. Også omkring håndbold.
- Kom og bak op om initiativer i klubben.
- Kom og vær med i klubben, som hjælper eller i bestyrelsen. Det er sjovt at være med – og det er bedre end ikke at være med.
- Forældre har en god tone til trænere, spillere og dommere. Husk opbakningen til håndbold - også i hjemmet.
- Bak op om at alle børn går i bad efter træning og kampe. Meget af fællesskabet og sammenholdet skabes eller dyrkes i omklædningsrummet.

- Skulle der opstå problemer bedes I tage kontakt til Jeres kontaktperson i håndboldudvalget (se sidste side)

Denne side kan evt læses op eller udleveres til forældremødet.



U 4/5 årgangen

Trille og Trolle i Underskoven



- Et træningstilbud til U-5 (2-5 år), hvor forældre/bedsteforældre er med børnene på gulvet
- Et træningstilbud som bygger på gode erfaringer fra de klubber, der har arbejdet med denne målgruppe igennem flere år
- Et træningstilbud hvor alle aktiviteter tager deres udgangspunkt i små historier fra de to trolde univers, og på den måde kan historierne være med til at skabe en sjov og legende indgangsvinkel til træningsaktiviteterne
- Et træningstilbud hvor motorik, bold og begejstring er i højsædet
- Yderligere inspiration findes på <https://danskhaandbold.dk/spil-handbold/trille-og-trolle>



U6+U7 Årgangen

Træningen skal udnytte børnenes lyst til at bevæge sig og derigennem give dem lyst til håndboldspillet. Aktivitet er det primære.

Der arbejdes individuelt med stor boldkontakt. Spil og lege i små grupper giver mulighed for større boldkontakt og samspil.

Det er vigtigt, at det bærende element for børnenes idrætsdeltagelse er "at være med" frem for "at vinde".

Teknisk:

- Kaste-gribe sikkerhed. Motoriske øvelser
- Skud i bevægelse
- Driblinger
- Begynde indlæring af stempelbevægelser
- Alle skal prøve at stå på mål

Taktisk:

- Spilbarhed
- 4:0 opstilling – dog ikke fastlåste pladser, hver spiller skal have lov til at prøve mange pladser
- Kendskab til totalhåndbold
- **Alle skal spille**



U8 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, boldbasis, småspil. Mange kaste/gribe øvelser og motoriske øvelser

Teknisk:

- Kasteøvelser (højt stødkast). Der lægges stor vægt på korrekt stødkast
- Gribeøvelser
- Dribleøvelser
- Bevægelsesøvelser (leg)

Taktisk:

- Trænes på alle pladser - både forsvar (målmand indeholdt) og angreb
- Regelsæt indlæres (Opdækning indenfor 3-metercirklen)

Fysik:

- Opvarmning - leg

Målmandstræning:

- Parering af skud, angrebsstarter
- Alle skal prøve at stå på mål

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspiller, dommer, trænere og holdledere
- **Alle skal spille**

Andet:

- De skal spille totalhåndbold inden jul og max-totalhåndbold efter jul
- Give korte forklaringer
- Lave næsten alt i leg/småspil (individuelt, parvis og hold)
- Vægt på teknisk træning



U9 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, småspil
- Mange kaste-/gribeøvelser
- Motoriske øvelser

Teknisk:

- Kasteøvelser i bevægelse
- Gribeøvelser i bevægelse
- Skud i bevægelse
- Indledende fintetræning
- Lege indeholdende faldteknik
- Arbejde med tacklinger og parader

Taktisk:

- Småspil
- Fase contra
- Spilbarhed
- Presspil, individuel træning

Forsvarsteknik:

- Bevæge sig i boldretningen, parere, opbakke og hjælpe sin "nabo"
- Bolderobering med start fra mållinien

Målmandstræning:

- Placering, parering, angrebsstarter
- Alle skal prøve at stå på mål



Trænes på alle pladser:

- Gode vaner
- **Alle skal spille**

Fysisk:

- Opvarmning og strækøvelser

Contra/retur:

- Udkast fra målmanden
- Hurtig start
- Drible op ad banen
- Sammenspil mellem 2 spillere op ad banen

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
- Alle spillere skal spille under kampe
- Stævnedeltagelse

Andet:

- Kende regelsæt
- Lave næsten alt i leg og småspil
- Vægt på teknisk træning
- Kendskab til total håndbold
- De spiller på kort bane og reglerne hertil skal læres



U11 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, småspil
- Mange kaste-/gribeøvelser
- Motoriske øvelser

Teknisk:

- Kasteøvelser i bevægelse
- Gribeøvelser i bevægelse
- Lang, hop, og fløjskud
- Skud i bevægelse
- Indledende fintetræning
- Lege indeholdende faldteknik
- Arbejde med tacklinger og parader

Taktisk:

- Småspil
- Grundprincipper i 5 - 0 forsvar (den enkeltes bevægelse) og 2-3 forsvar
- Fase contra
- Spilbarhed
- Presspil, individuel træning

Forsvarsteknik:

- Bevæge sig i boldretningen, parere, opbakke og hjælpe sin "nabo"
- Bolderobering med start fra mållinien

Forsvarstaktik:

- 5:0 kende sit område
- Lære at tælle. 2-3 forsvar

Målmandstræning:

- Placering, parering, angrebsstarter
- Alle skal prøve at stå på mål



Trænes på alle pladser:

- Gode vaner
- **Alle skal spille**

Fysisk:

- Opvarmning og strækøvelser

Contra/retur:

- Udkast fra målmanden
- Hurtig start
- Drible op ad banen
- Sammenspil mellem 2 spillere op ad banen

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
- Alle spillere skal spille under kampe
- Stævnedeltagelse

Andet:

- Kende regelsæt
- Lave næsten alt i leg og småspil
- Vægt på teknisk træning
- Der spilles på kort bane
- Kendskab til total håndbold



U13 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, småspil
- Mange kaste/gribe øvelser
- En gang imellem et kort opvarmningsprogram på ca. 10-12 min helst til musik. Det er en fordel at spillerne kender programmet og kan bruge det, når de skal ud til kamp
- Strækøvelser

Teknisk:

Angreb:

- Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter
- Kendskab til 2-fodsfinde
- Kendskab til screeninger (lære korrekt screeningsteknik)
- Kendskab til stregindspil
- Optimering af presspil
- Småspil (bevægelse og overblik)
- Focus på spil 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4, 2 mod 1, 3 mod 2 og 4 mod 3
- Begynder på faldteknik
- Begynder på forfinteløb

Taktisk:

- Forståelse for løbebaner og spilbarhed
- Vurderingsspil
- Kontraspil/returløb:
- Kendskab til kontraspil Fase 1 (fløje og strege, lange udkast) og Fase 2 (bagspillerne, spil frem ad banen)
- Løbebaner i returløb

Forsvar:

- Grundprincipperne i 6 - 0 og 5 - 1 og 3-3 forsvar
- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til korrekt benstilling



- Kendskab til parateteknik
- Kendskab til skift i forsvar, herunder stregen
- Øve offensivt forsvar 5:1 og 3:2:1

Målvogter:

- Kendskab til grundplacering
- Boldtilvænning (fjerne angst)
- Parateteknik mod grundskud og hopskud samt frie skud
- Reaktionstræning
- Træne målvogter som angrebsstarter

Fysisk:

- Fysisk core træning
- Bevægelighedstræning

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- **Alle skal spille**
- Forældremøder
- Stævnedeltagelse

Praktisk:

- Der spilles på fuld bane



U15 Årgangen

Opvarmning:

- Ikke altid med bold – opvarmningen kan f.eks også bruges til at indlære forsvarsbevægelser
- Der kan laves et opvarmningsprogram til musik, som også kan bruges til kamp

Teknisk:

Angreb - Afleveringer:

- Beherske hopskudsaflevering
- Beherske returaflevering
- Beherske presspilaflevering og alm. presspil, meget boldomgang, nyt med harpiks
- Beherske aflevering bagom ryggen
- Beherske studsaflevering
- Have kendskab til enhåndsaflevering og enhåndsgribning
- Kendskab til back-back aflevering
- Begynde at arbejde med overtalsspil

Angreb - Skud:

- Beherske 2-3 skudformer. Have kendskab til andre
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben
- Beherske skudtrussel og skudfinte (skudformerne bør være et individuelt valg for spilleren)

Angreb - Finter:

- Beherske 2-fodsfinten, kunne gå begge veje
- Have kendskab til andre finter. Bl.a. radenovic-finten, afrulning i fløjen til begge sider, hopskudsfinte, kigge-væk-finten

Angreb - Screeninger:

- Alle spillere bør beherske forskellige former for screeninger

Angreb - Stregindspil:

- Alle spillere bør beherske stregindspil



- Indspil efter afleveringsfinte
- Indspil efter skudtrussel

Angreb - Contraspil:

- Fase 1 og fase 2 kontra
- Benytte øvelser, der tilgodeser evnen til at spille under pres
- Benytte øvelser, der tilgodeser overblik og spilforståelse
- Opsamling fra målmand og hurtig start
- Boldorientering og forsøg på at give imellem og erobre bolden

Forsvar:

- Beherske bevægelsesteknik
- Beherske paradeteknik
- Kendskab til arbejdsopgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar
- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til bolderobring
- Kendskab til opbakning: Hvornår og hvordan?
- Kendskab til principper for skift i forsvar
- Dækning af overgang fra fløj, back og midt

Målvogter:

- Fokus på grundbevægelser
- Paradetræning overfor både hopskud og grundskud samt fløj- og stregafslutninger
- Begynde at tilegne stil (finde sin egen)
- Specifik målvogtertræning: smidighed, teknik og afsæt
- Præcision i korte og lange udkast
- Reaktionshastighed i forbindelse med angrebsstart, også ved scoring
- Arbejde med evnen til at lokke
- Kendskab til samarbejde med forsvar

Fysisk:

- Fysisk træning med egen krop som belastning
- Kort distancetræning
- Intervalløbetræning
- Løbetekniktræning



- Gymnastik, motorik, balance og bevægelighed
- Skadesforebyggende træning

Kampafvikling:

- - Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil
- - Bruge tid på kampevaluering
- - Fokus på værdi af opvarmning

Målsætning:

- Bevidstgøre den enkelte spiller om, hvad der skal trænes/læres i løbet af sæsonen

Andet:

- Træningen skal fortsat organiseres således, at alle, der har lyst til at spille håndbold, kan være med. Træneren skal imidlertid være opmærksom på, at flere af spillerne nu har større behov for at fordybe og forbedre sig i flere af spillets detaljer
- Der skal lægges vægt på at få rettet de sidste grove fejl hos den enkelte spiller (skudarm, indspring, afslutning samme sted osv.)
- **Alle skal spille**

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Forældremøder
- Stævnedeltagelse

Systemer:

Som U15 spiller kan man begynde at øve nogle af de systemer, man også anvender som dame/herre spillere. Men der skal også være plads til fan-tasi og frit spil. De må ikke blive låst af systemer.

Det er også en god idé at træne små 2 & 2 aftaler f.eks. fløj løber mellem fløj og back og får den retur fra sin back. Det vil også gøre det nemmere, når man bliver junior/ynglinge/dame/herre og skal spilles sammen med nogle nye, at man har nogle fælles aftaler, som alle kender. Dette håber vi er med til at skabe bedre sammenhæng og den røde tråd i spillet. Masser af løbebaner.



U17 Årgangen

Opvarmning:

- Ikke altid med bold – opvarmningen kan f.eks også bruges til at indlære forsvarsbevægelser
- Der kan laves et opvarmningsprogram til musik, som også kan bruges til kamp

Teknisk:

Angreb - Afleveringer:

- Beherske afleveringer efter skudpres
- Beherske 90 graders afleveringer
- Beherske back-back afleveringer, både stående og fra luft
- Kendskab til diagonalafleveringer, både stående og fra luft
- Arbejde med studsafleveringer med gevind
- Kryds og returafleveringer

Angreb - Skud:

- Beherske 3 skudformer og have kendskab til flere
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben
- Beherske afsæt på samlede ben
- Beherske skudfinter
- Arbejde med løbeskudsafvikling på såvel 1., 2. og 3. skridt
- Arbejde med skudafvikling fra flere forskellige skudlejer

Angreb - Finter:

- Beherske 2 fodsfinite
- Beherske højre-venstre-højre eller venstre-højre-venstre finte
- Beherske Radjenovic finten
- Have kendskab til andre finteformer
- Forfinter løb

Angreb - Screeninger:

- Beherske korrekte kant-, ryg- og frontscreeninger
- Være bevidst om timing i screening i forhold til medspiller



Angreb - Stregindspil:

- Beherske stregindspil fra forskellige lejer (eks. mellem ben, rundt om kroppen)
- Beherske studsindspil efter skud- eller afleveringsfinte
- Beherske stregindspil efter aflevering bagom ryggen
- Angreb - Kollektivt angrebsspil:
 - Beherske grundprincipperne i presspil
 - Beherske overgangsspil fra back eller fløj + presspil efter overgangsspil
 - Beherske overtalsspil: Presspil er basis
 - Have varierende angrebsstarter tilpasset holdet

Angreb - Kontraspil:

- Fase 1 kontra
- Fase 2 kontra
- Være bevidste om bredde og dybde i kontrapillet
- Beherske flere afslutningsvarianter alene med målvogter. Fokus på afsæt, skudleje og skudfinte Fokus på træning af kontraspil 2 mod 1, 3 mod 2, 4 mod 3 og 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4
- Træne evnen til hele tiden at vælge rigtig løsning
- Boldorientering og forsøg på at gå imellem og erobre bolden

Forsvar:

- Træne bevægelsesteknik
- Træne opgavefordeling i 6-0 og 3-2-1 og 5-1
- Træne paradeteknik
- Træne tacklingsteknik, herunder benstilling, balance og armføring
- Træne placeringsbevidsthed i forhold til angriber
- Træne pres + bolderobring
- Sætte fokus på samarbejde 2 og 2 samt 4 og 4
- Retningslinjer for skift i forsvar skal være på plads, man følger ikke stregen!
- Træne returløbsforsvar - kan trænes i forbindelse med kontratræning

Målvogter:

- Fokus på præcision i korte og lange udkast
- Træne reaktionshastighed i forhold til angrebsstart



- Træne placeringsevne
- Træne forudseenhed, der arbejdes teoretisk med hensyn til kendskab til skytter
- Træne samarbejdet med forsvar
- Sætte fokus på smidighed, afsæt og hurtighed
- Udfærdige specialprogrammer til målvogternes egen træning

Fysisk:

- Styrketræning med egen krop som belastning er obligatorisk
- Vægttræning introduceres
- Gymnastiktræning, balance og motorik
- Skadesforebyggende træning bl.a. vippebræt (ankler) og elastikbånd (skuldre)

Løbetræning:

- Distance- samt intervaltræning i sæsonoptakten
- Skabe bevidsthed om løbetræning hele sæsonen
- Træne løbeteknik
- Spurt (hurtighedstræning)

Initiativ på banen:

- Spillere skal trænes/inspireres til at tage initiativ, og være angrebsstarter
- Holdet skal kunne ændre forsvarsformation i løbet af kampen

Kampafvikling:

- Kampforberedelsen bliver mere detaljeret, evt. video
- Kampevaluering bliver mere detaljeret, evt. video

Målsætning:

- Der opstilles målsætning for holdet

Systemer:

- Der arbejdes videre med de "kendte systemer" og nye systemer



Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Stævneaktivitet
- Introduktionsmøde for forældrene
- Holdfest dame, herre og junior sammen
- **Alle skal spille**

Andet:

- Fokus på individuel træning. Den enkelte spillers stærke sider skal plejes – men træneren skal stille krav til spillerne om udvikling
- **Alle skal spille**



U19 Årgangen

Opvarmning:

- Ikke altid med bold – opvarmningen kan f.eks også bruges til at indlære forsvarsbevægelser
- Der kan laves et opvarmningsprogram til musik, som også kan bruges til kamp

Teknisk:

Angreb - Afleveringer

- Beherske de under juniorgruppen nævnte afleveringsformer
- Skruebold i forbindelse med studsafleveringer
- Beherske afleveringer på 1., 2., og 3. skridt
- Beherske diagonalafleveringer både stående og fra luft
- Beherske back-back afleveringer fra stående og luft
- Beherske afleveringer bagom ryggen
- Kryds og returafleveringer
- Systemer mod mandsopdækning

Angreb - Skud:

- Beherske 3-4 skudformer og have kendskab til flere
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre fod, samt beherske afsæt med samlede ben
- Beherske løbeskudsafvikling på 1., 2., og 3 skridt
- Beherske skudfinter
- Beherske skud fra forskellige lejer

Angreb - Finter:

- 2 fods finter kunne gå begge veje
- Venstre-højre-venstre eller højre-venstre-højre finte
- Radenovic finte
- Skudfinter: markeret løbeskud videreført som hopskud
- Arbejde med forfinter sat ind i spilsammenhæng
- Have kendskab til andre finter



Angreb - Screeninger:

- Beherske kant-, front- og rygscreening
- Være bevidste om korrekthed i screeningsarbejdet
- Være bevidste om nøjagtighed, når det gælder timing i forhold til boldholder
- Være bevidste om tyngdepunkt, benstilling m.m.

Angreb - Stregindspil:

- Beherske stregindspil fra forskellige lejer
- Stregindspil: rundt om kroppen, over hovedet, mellem benene
- Aflevering bagom ryggen
- Beherske indspil med både højre og venstre hånd

Angreb - Kollektivt angrebsspil:

- Beherske pres og krydsspil
- Beherske overgangsspil fra back og fløj + presspil efter overgangsspil
- Beherske 1-2 overtalskombinationer, presspil er basis
- Arbejde med forfintebevægelser i alle kombinationer
- Introducere undertalskombinationer
- Have varierende angrebsstarter tilpasset det enkelte hold

Angreb - Kontrapil:

- Videreudvikle/beherske kontraspilskoncept for juniorafdeling
- Fokus på accelerationstræning
- Bevidsthed om at nå længst muligt frem på banen ved færrest mulige afleveringer
- Være bevidst om at skabe optimale muligheder for medspillere

Forsvar:

- Træne bevægelsesteknik og mønstre i 6-0 og 3-2-1 forsvar
- Træne opgavefordeling
- Træne paradeteknik
- Træne tacklingsteknik, herunder armføring, benstilling, balance og tyngdepunkt
- Træne placering i forhold til boldfører
- Træne forudseenhed i forhold til bolderobring
- Træne afvisning af screeninger



- Retningslinjer for skift i forsvar skal være på plads
- Træne organisering af returløbsforsvar
- Træne samarbejde 2 og 2 samt 4 og 4

Målvogter:

- Fokus på præcision i korte og lange udkast
- Træne reaktionshastighed i forhold til angrebsstarter
- Træne placeringsevne i forhold til forskellige afslutningsformer/-muligheder
- Træne samarbejde med forsvar
- Træne taktisk overblik, forudse afslutningsmuligheder i modstanders kombinationer
- Udfærdige specialprogrammer til målvogters egen træning

Systemer:

- Der arbejdes videre med de "kendte systemer" og nye systemer

Fysisk:

- Skadesforebyggende styrketræning (vippebræt, elastik m.m.)
- Styrketræning med egen kropsvægt som belastning
- Organiseret styrketræning med vægte
- Springtræning organiseres
- Inddrage fysioterapeut i planlægning af den fysiske træning

Løbetræning:

- Løbetræning i opstartsfasen, distance- og intervallløbetræning
- Løbetræning hele sæsonen
- Løbetest 2 gange pr. sæson
- Spurt + hurtighedstræning
- Træne løbeteknik

Initiativ på banen:

- Spillerne skal trænes og inspireres til at tage initiativ, udfordres til hurtig angrebsstart
- Holdet skal være i stand til at ændre forsvarsformation i løbet af kampen
- Den enkelte spiller skal være i stand til at udnytte sin direkte modspillers svagheder



Kampafvikling:

- Kampforberedelse stadig mere detaljeret.
- Taktiske oplæg, brug af video
- Kampevaluering stadig mere detaljeret, brug af video

Målsætning:

- Der udarbejdes en målsætning for holdet

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Stævneaktivitet
- **Alle skal spille**



De 10 Forældrebud

1. Håndbold skal være sjovt for alle – både på og udenfor banen
2. Mød gerne op til træning og kamp – hvis dit barn ønsker det
3. Giv opmuntringer til ALLE børn under kampen – ikke kun DIT eget
4. Bak op om arbejdet i foreningen – det bliver værdsat, også af dit barn
5. Dommeren er en vejleder, der skal hjælpe børnene – kritiser ikke hendes/hans afgørelser
6. Håndbold er en holdsport – holdkammeraterne er ikke ligeglade om dit barn kommer eller bliver væk
7. Respekter trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
8. Giv opmuntringer i medgang og modgang
9. Spørg om kampen var god og sjov – ikke kun om resultatet og antallet af scoringer
10. Er der problemer, så gå til håndboldudvalget, så vi kan tage fat i problemet



De 6 Grundsten for Rigtig Sjov Håndbold

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.



Håndboldudvalget

Herre Senior, Dame Senior, U19 piger, U19 drenge

- Thomas Birke Nielsen, tlf: 3125 0393, email: Thomasbirke84@gmail.com

U6 Mix, U11 drenge, U13 drenge, U13 piger:

- Vibe Lund, tlf: 2840 8504, email: vibejacobsen7@hotmail.com

Trille Trolle, Håndbold Fitness, U15/17 piger, U15/17 drenge:

- John Andersen, tlf: 2440 2885, email: jandersen@bossard.com

U7 Mix, U8 Mix, U9 piger, U9 drenge, U11 piger:

- Lotte Jensen, tlf: 2034 6316, email: jyden.lotte@gmail.com

Kampfordeler

Lotte Miltersen

2168 3207

info@sh-arena.dk

