



I KIF får du ikke blot tilfældig tilrettelagt håndboldtræning. Vi har en vifte af tilbud til spillere såvel som trænere, som sikrer det rette grundlag for, at du kan udvikle dit håndboldtalent på højeste niveau.

**Som U13-spiller i KIF kan du glæde dig til følgende:**

- Holdet tilbydes 2 ugentlige træningspas, evt. ekstra træning med mulighed for at træne opad mod U15
- Der er tilknyttet en chefræner og relevante assistenttrænere til holdet.
- Vi har fokus på den enkelte spillers behov for at træne op/ned i årgangen, for at blive matchet bedst muligt. Ligesom der er fokus på evt. behov for ekstra træning for at blive udfordret.
- Der arbejdes med aldersrelateret træning, som for U13 er;

Generelt	Flere pladser i kamp	Spillerne skal prøve at spille på flere pladser for at blive bredt funderet
Teknisk	Kast og grib i fart	Der arbejdes med at øge boldtempoet og kunne både kaste og gribe i fart
Forsvar	6-0 eller 5-1 Bolderobringer Tacklinger Parader Bytteaftaler Samarbejde 2 og 2 Individuel træning	Der trænes individuel forsvarstræning med mange aktioner med tacklinger, bolderobringer, parader og simpelt samarbejde med sidemanden.
Angreb	Vurderingsspil 2 mod 1, 3 mod 2 Bredde i spillet Simple åbninger Pres på mellemrum Finter til begge sider	Der trænes meget simpelt angrebsspil med finter, skud, bevægelse, bredde og dybde og mange simple øvelser med vurderingsspil.
Kontra	Fart og bredde fremad i banen og også i returløb	Der trænes i at løbe stærkt med og uden bold frem og tilbage på banen og orientere sig i forhold til med- og modspillere
Fysisk træning	Motorik/koordination Løb (korte ture)	Der arbejdes med motorik og koordination i forbindelse med træningen. Løbetræning introduceres.
Generelt	Flere pladser i kamp	Spillerne skal prøve at spille på flere pladser for at blive bredt funderet

