



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 U11-spiller i KIF kan du glæde dig til følgende:

- Holdet tilbydes 2 ugentlige træningspas.
- Der er tilknyttet en cheftrener 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 U11 er;

Generelt	Alle pladser i kamp	Spillerne skal prøve at spille så mange pladser som muligt.
Teknisk	Kasteteknik (kast med høj arm) Gribeteknik (grib med 2 hænder)	Der arbejdes med basisteknik i både kast og gribninger.
Forsvar	5-0 Bolderobringer Tacklinger Parader Individuel træning	Der trænes individuel forsvarstræning med mange aktioner med tacklinger, bolderobringer, parader og simpelt samarbejde med sidemanden.
Angreb	Småspil, partibold Vurderingsspil 2 mod 1, 3 mod 2 Bredde i spillet Finter	Der trænes meget simpelt angrebsspil med finter, skud, bevægelse, bredde og dybde og mange simple øvelser med vurderingsspil.
Kontra	Fart fremad banen og i returløb	Der trænes i at løbe stærkt med og uden bold frem og tilbage på banen.
Fysisk træning	Motorik/koordination	Der arbejdes med grundlæggende motorik og koordination i forbindelse med træningen.
Målmand	Basis bevægelser	Der trænes basisbevægelser og simple udfald i træningen. Mange spillere skal prøve at stå på mål.

