



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 U15-spiller i KIF kan du glæde dig til følgende:

- Holdet tilbydes 3 ugentlige træningspas, inkl. mulighed for at træne opad mod U17
- Der er tilknyttet en cheftræner 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 U15 er;

Generelt	To til tre pladser i kamp. Være bevidst om overtal/undertal	Spillerne skal kunne supplere hinanden på holdet og spille mere end 1 plads.
Teknisk	Kast og grib i fart og i god timing i forhold til modstander	Der arbejdes med mere komplekse løsninger, hvor medspillere spilles gode og modspillere sættes under pres
Forsvar	6-0, 5-1, 4-2 og 3-2-1 Bolderobringer Tacklinger Parader Bytteaftaler Samarbejde 2og2 og 3og3 Individuel træning	Der trænes individuel forsvarstræning med mange aktioner med tacklinger, bolderobringer, parader og simpelt samarbejde med sidemanden/sidemændene
Angreb	Vurderingsspil 2 mod 1, 3 mod 2 og 4 mod 3 Bredde i spillet Simple åbninger 2 og 2 aftaler Pres på mellemrum Finter til begge sider Farlig mod mål	Der trænes meget simpelt angrebsspil med finter, skud, bevægelse, bredde og dybde og mange simple øvelser med vurderingsspil. Fokus på farlighed mod mål
Kontra	Fart og bredde fremad i banen og også i returløb Evt. aftale i ankomsten	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	Styrke med lav vægt (teknik) Motorik/koordination Løb (længere intervaller)	Der arbejdes med styrketeknik og fortsat motorik og løb
Målmand	Basis bevægelser og udfald Paradeaftaler basis Udkast kort og langt	Paradeaftaler introduceres og der arbejdes fortsat med udkast til contra eller til midten

