

DEN ORANGE TRÅD.

Kort fortalt

Den Orange Tråd er HK Lammefjordens fundament, der guider udviklingen af spillere lige fra Trille-Trolle til senior-niveau. Der lægges vægt på både sportslige færdigheder og dannelse hos den enkelte spiller i udviklingen. Træningen er tilpasset spillernes alder og niveau, og der er fokus på at skabe stærke og trygge rammer, hvor sjov, udfordringer og læring går hånd i hånd.

Klubben arbejder ud fra Dansk Håndbolds principper for aldersrelateret træning, og der er klare forventninger til både spillere, trænere og forældre om at bidrage til den positive klubånd og skabe et miljø, hvor både udvikling og fællesskab trives. Træning er organiseret med fokus på både tekniske- og fysiske færdigheder, samt mental- og social udvikling.

Alt dette understøttes af Den Orange Tråd der sikrer klubbens værdier og principper er klare for alle involverede.

Mål og visioner

HK Lammefjorden skal være den håndboldklub i Nordvestsjælland, som spillere og trænere ønsker at være en del af. Klubben omfavner spillere på alle niveauer, hvor trænere og holdledere er med til at skabe et stærkt og godt miljø for alle. Vi har en åbenhed for nye idéer og bestræber os hele tiden at udvikle os som klub.

I HK Lammefjorden arbejder vi med spillerudvikling på alle niveauer: Teknisk, fysisk, mentalt og socialt. Vi ved, at for at opnå den bedste udvikling, skal vi have forståelse for de enkelte spillere, deres ressourcer og muligheder.

Målet for børne- og ungdomshold er at fastholde spillerne i klubben, så videre udvikling på seniorplan er muligt. Det er vigtigt at spillerne gennem sjov, spil, fællesskab og udvikling oplever at håndbolden er sjov og inspirerende.

Vi vil skabe en spillertrivsel og adfærd, som alle kan fungere i.

Værdier

- HK Lammefjorden er et socialt fællesskab, hvor der er plads til alle
- Vi hilser på hinanden
- Vi respekterer- og er gode overfor alle
- Fairplay – på banen og udenfor banen
- Sammenhold på tværs

	Børnehold	Ungdom	Senior
Årgang	Trille-trolle til u11	U13-u17	U19 -
Ansvarlig	Trænere og kontaktpersoner	Træner og kontaktpersoner	Træner og kontaktpersoner
Målsætninger	• Den bedste håndboldstart for børn og forældre • 1 ugentlig træning for trille-trolle op til u9, herefter 2 x ugentligt træning • Minimum 1 social aktivitet pr. hold pr. halvår • Fælles deltagelse i DGI stævner • Der anbefales at kan trænes op ad, fra u11.(Dog kan praksis tilpasses individuelt) • Mulighed for besøg af ungdomsspillere i træningstiden.	Målsætningerne fra børneholdene arbejdes der videre med. • Træningen intensiveres mod seniorårgangene • Der tilbydes minimum 2 træningstider om ugen • Der er mulighed for træning op og ned på holdene • Fælles stævnedeltagelse • Mulighed for besøg af seniorspillere i træningstiden	• Hold 1: Målsætningen for herre- og damesenior er minimum rangering i Danmarksserien. • Hold 2 m.fl Rangering i minimum serie 2-3 (dette for at holdene kan supplere hinanden). • Fastholde klubbens spillere fra ungdom til senior. • Minimum 1 social aktivitet pr. halvår.

Rollen som ansvarlig træner	Fra trille-trolle til u8 En varieret, udviklende og motiverende træning. Bør rumme elementer fra følgende fire hovedtemaer: • Boldbehandling • Lege • Skudbaner • Spil og dueller U9 En varieret, udviklende og motiverende træning, bør rumme elementer fra følgende fire hovedtemaer: • Forsvar • Angreb • Teknisk træning • Spil og dueller U10-U11 En varieret, udviklende og motiverende træning, bør rumme elementer fra følgende fem hovedtemaer: • Forsvar • Angreb • Teknisk træning • Spil og dueller • Fysisk træning	U13-u17 En varieret, udviklende og motiverende træning for U13 børn bør rumme elementer fra følgende fem hovedtemaer: • Forsvarssamarbejde • Forsvar individuelt • Angreb taktisk • Angreb teknisk • Fysisk træning	Det spillemæssige (Udviklingen) • Taktisk forståelse: Udvikle spillernes evne til at læse spillet, træffe hurtige beslutninger og eksekvere aftalte systemer. • Individuelle kompetencer: Forbedre den enkelte spillers spidskompetencer (f.eks. skudstyrke, finter, forsvarsfodarbejde). • Fysisk formåen: Optimere udholdenhed, hurtighed og skadesforebyggende træning, så spillerne kan holde til en hel sæson. Kamprelaterede mål (Resultaterne) • Præstation frem for resultat: At fokusere på at udføre spilkonceptet korrekt, snarere end at stirre sig blind på slutresultatet. • Målsætning for rækken: En konkret placering i tabellen (f.eks. top-3, oprykning eller overlevelse), der passer til holdets niveau og ambitioner.
------------------------------------	--	---	---

For inspiration i øvrigt til træningsopsætning og aldersrelateret træning:

<https://danskhaandbold.dk/traening-forskning/viden-om/aldersrelateret-traening>

Der tilbydes et årligt fælles stævne for u9-u19.

Generelt:

- Alle spillere, trænere og forældre skal være gode rollemodeller. Alle gør det bedste de kan.
- Alle respekterer, at HK Lammefjorden tilbyder både bredde- og elitehåndbold, og er en klub for alle.
- Håndbold er en fælles sport, man deltager derfor som udgangspunkt både til træning og kamp.
- Alle møder til tiden, medmindre der er en god grund til andet, og giver besked, hvis vi ikke kan komme.
- Det forventes, at man hilser på hinanden, når man mødes.
- Træneren styrer træningen og holdet, og alle bakker op om dette.
- Alle fokuserer på fællesskab og klubånd på tværs af årgange, lige fra de yngste til de ældste.
- Klubben tager sammen til stævner og udviser klubånd ved at støtte op om hinanden.
- Vi støtter alle hold i klubben – fra Trille-Trolle til seniorhold.
- Det er forventeligt at der arrangeres samkørsel, så vidt det er muligt.
- Vi bakker op om klubbens initiativer som kampdage, sociale arrangementer og event samt salg af julekalendere.