



Idegrundlaget

Træningskonceptet tager udgangspunkt i de ønsker klubberne har, for hvad en håndboldspiller skal kunne, når de rykker op til en overliggende årgang.

Opdeling i niveauer

Når der trænes, tages der udgangspunkt i den enkelte spillers niveau. Der trænes efter 25-50-25 princippet, hvor 25% af træningen udfordre spilleren uden for (over) sin komfortzone, 50% af træningen inden for komfortzonen og 25% under spillerens komfortzone.

Samtræning

Efter jul, **skal der ske en samtræning** med den overliggende årgang, således at 1.holdet på den underliggende årgang samtræner med 1.holdet på den overliggende årgang 1 gang om ugen. Eller de bedste spillere som skal til at rykke op, hvis niveauet for hele holdet ikke matcher.

Spilforståelse

For at udvikle spillernes spilforståelse, **kan** trænerne optage turneringskampe (U12 og opefter) på video, for efterfølgende at vise kampen til spillerne.

Skadesforebyggende- og fysisk træning

Styrketræningen for U 10, U12 og U14(år 1) skal primært foregå med egen kropsvægt. Den fysiske træning skal tilrettelægges uden for haltiden og **må ikke** foregå i et styrketræningslokale, hvor der er fristelser i form af vægte. Ved deltagelse på udvalgte hold eller idrætsklasser, kan der forekomme undtagelser. Eller at den enkelte spillers fysiologiske udvikling tillader det.



Pejlemærker for U6 og U8 træning

Teknisk	Taktisk	Socialt	Andet:
<ul style="list-style-type: none"> • Holde bold i korrekt greb • Alm. kaste/gribe øvelser • Kaste/gribe i let løb • Sjove faldteknikøvelser • Alm. skud – 3 skridt • Bevægelse i forhold til kaste/gribe • Leg og bevægelse med bold • Paradeteknik (arme op) • Små sidebevægelser 	<ul style="list-style-type: none"> • Småspil • Forståelse af sammenspil • ALLE RØRER BOLDEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Indlære god optræden overfor med-modspillere, dommere, trænere og holdledere • Alle spillere skal spille • Forældremøder • Stævnedeltagelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Lave næsten alt i leg og småspil • Vægt på teknisk træning

Pejlemærker for U10 træning

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Socialt	Andet:
<ul style="list-style-type: none"> • Kasteøvelser i bevægelse • Gribeøvelser i bevægelse • Indledende fintetræning • Lege indeholdende faldteknik, hopskud • Arbejde med taklinger og parader • Præsenteres for Teknikmærket • Målmandsøvelser (mange skal have lov at prøve) 	<ul style="list-style-type: none"> • Småspil • Grundprincipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevægelse) • 1. fase contra trænes på alle pladser • Gode vaner 	<ul style="list-style-type: none"> • Skadesforebyggende motoriske øvelser på måtte med fokus på mange gentagelser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Indlære god optræden overfor med-modspillere, dommere, trænere og holdledere • Alle spillere skal spille • Forældremøder • Stævnedeltagelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Kende regelsæt • Lave næsten alt i leg og småspil • Vægt på teknisk træning



Pejlemærker for U12 træning

Teknisk	Målvogter	Fysisk	Socialt
<p>Angreb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter • Kendskab til 2-fodsfinde • Kendskab til screeninger (lære korrekt screenings teknik) • Kendskab til stregindspil • Kendskab til alm. 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 • Introduktion til faldteknik • Kaste og gribe i løb 	<ul style="list-style-type: none"> • Kendskab til grundplacering • Boldtilvænnning (fjerne angst) • Paradeteknik mod grundskud og hopskud samt frie skud • Reaktionstræning • Træne målvogter som angrebsstarter 	<ul style="list-style-type: none"> • Måtteøvelser rettet imod de store muskelgrupper. Specielt forside og bagside. • Core/ Kropsstammen • Elastikøvelser • Koordinationsbevægelser før – under – efter træning. • Max 2-3 set og dertil 10-15 gentagelser pr. sæt. • Øvelser for knæ-albuer-skuldre 	<ul style="list-style-type: none"> • Indlære god optræden overfor modspillere, dommere, trænere og holdledere • Alle spillere skal spille • Forældremøder • Stævnedeltagelse
<p>Kontraspil og returløb</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kendskab til kontraspil Fase 1 (fløje og strege, lange udkast) og Fase 2 (bagspillerne, spil frem ad banen) og Fase 3-vedvarende presspil inkl. fløje • Løbebaner i returløb 	<p>VIGTIGE FOKUSOMRÅDER</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Træningen tager udgangspunkt i spillernes individuelle udvikling 2. Træning af gribe og kasteteknikker trænes til enhver træning 3. Træning af bevægelse i forbindelse med gribe og kaste øvelser skal også foregå på den lange bane 4. Træning specifikt af målvogter skal foregå til enhver træning 5. Træning af motorik og kropsstamme prioriteres til enhver træning 6. Der skal foregå samtræning med u14 senest efter jul. Dette koordineres trænerne imellem, så det er fornuftigt 7. Klubben skal forsøge at placere én ugentlig træning parallelt imellem u12 og u14 		
<p>Forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundprincipperne i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar • Kendskab til tacklingsteknik • Kendskab til korrekt benstilling • Kendskab til paradeteknik • Kendskab til skift i forsvar • Øve offensivt forsvar 			



Pejlemærker for U14 træning

	Angreb - Afleveringer	Angreb - Skud	Angreb - Finter	Angreb - Screeninger	Angreb - Stregindspil	Angreb - Contraspil	
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> Beherske hopskudsaflevering Beherske retur aflevering Beherske presspilaflevering og alm. presspil Beherske aflevering bag om ryggen Beherske studsaflevering Have kendskab til enhandsaflevering og enhåndsgribning Kendskab til back-back aflevering 	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> Beherske 2-fodsfinten, kunne gå begge veje. Have kendskab til andre finter, bl.a. Radienovic-finten Rulle Skudfinte Indspilsfinte Springfinte 	<ul style="list-style-type: none"> Alle spillere bør beherske forskellige former for screeninger 	<ul style="list-style-type: none"> Alle spillere bør beherske stregindspil Indspil efter afleveringsfinte Indspil efter skudtrussel 	<ul style="list-style-type: none"> Fase 1 og fase 2 og fase 3 og fase 4 kontra Benytte øvelser der tilgodeser evnen til at spille under pres Benytte øvelser der tilgodeser overblik og spilforståelse 	
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> 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 . 			VIGTIGE FOKUSOMRÅDER <ol style="list-style-type: none"> Træningen tager udgangspunkt i spillernes individuelle udvikling Træning af gribe og kasteteknikker trænes til enhver træning Træning af bevægelse i forbindelse med gribe og kaste øvelser skal også foregå på den lange bane Træning specifikt af målvogter skal foregå til enhver træning Træning af motorik og kropsstamme prioriteres til enhver træning Der skal foregå samtræning med u12 senest efter jul. Dette koordineres trænerne imellem, så det er fornuftigt Klubben skal forsøge at placere én ugentlig træning parallelt imellem u12 og u14 			
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> Fysisk træning med egen krop – elastik – mindre vægte. Core+ Kort distancetræning, gerne som fartleg Intervalløbetræning Løbetekniktræning Gymnastik, motorik, balance og bevægelighed Skadesforebyggende træning. 						



Pejlemærker for U14 træning

Målmand	<ul style="list-style-type: none"> • Focus på grundbevægelser • Paratetræning, overfor både hopskud og grundskud samt fløj-og stregafslutninger • Begynde at tilegne stil (finde sin egen) • Specifik målvogtertræning i 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 	VIGTIGE FOKUSOMRÅDER <ol style="list-style-type: none"> 1. Fløje skal deltage i presspillet 2. Stregspillet skal opprioriteres 3. Kontra 5 faser skal gennemterpes fra u12 og op 4. Turbopres med elementære løsninger skal mestres 5. Stødende 6-0 & lav 3-2-1 skal trænes med destruktiv løsning på alt under 3 meteren (husk fløjene) 6. Hold fokus væk fra systemer og kassetænkning - træen det impulsive - lad udøverne lære at tage ansvar med indsats og ideer.
Kampafvikling	<ul style="list-style-type: none"> • Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil • Bruge tid på kampevaluering • Fokus på værdi af opvarmning 	
Målsætning	<ul style="list-style-type: none"> • Bevidstgøre den enkelte spiller om, hvad der skal trænes/læres i løbet af sæsonen • Kende regelsæt • Lave næsten alt i leg og småspil • Vægt på teknisk træning 	
Socialt	<ul style="list-style-type: none"> • Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil • Bruge tid på kampevaluering • Fokus på værdi af opvarmning 	



Pejlemærker for U16 træning

Teknisk	Angreb - Afleveringer	Angreb - Skud	Angreb - Finter	Angreb - Screeninger	Angreb - Stregindspil	Angreb – Contraspil
	<ul style="list-style-type: none"> Videreudvikle fra u14 med nye individuelle målsætninger. 	Videreudvikle fra u14 med nye individuelle målsætninger.	Videreudvikle fra u14 med nye individuelle målsætninger.	Videreudvikle fra u14 med nye individuelle målsætninger.	Videreudvikle fra u14 med nye individuelle målsætninger.	Videreudvikle fra u14 med nye individuelle målsætninger.
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> 4-2 5-1 Høj fløj i undertal 					
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> Hypertrofi – muskelopbyggende træning Test – kondi/styrke Cirkel træning Intro til vægttræning 					
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> Placering Udfald Video teknik Forståelsen af skyttens placering 					
Målsætning	<p>100% indsats</p> <p>Sætte sig et mål – uden at fokusere på at vinde</p>					
<p>VIGTIGE FOKUSOMRÅDER</p> <ol style="list-style-type: none"> Træningen tager udgangspunkt i spillernes individuelle udvikling Træning af gribe og kasteteknikker trænes til enhver træning Træning af bevægelse i forbindelse med gribe og kaste øvelser skal også foregå på den lange bane Træning specifikt af målvogter skal foregå til enhver træning Træning af motorik og kropsstamme prioriteres til enhver træning Der skal foregå samtræning senest efter jul. Dette koordineres trænerne imellem, så det er fornuftigt Fløje skal deltage i presspillet Stregspillet skal opprioriteres Kontra 5 faser skal gennemføres fra u12 og op Turbopres med elementære løsninger skal mestres Stødende 6-0 & lav 3-2-1 skal trænes gerne med destruktiv løsning på alt under 3 meteren (husk fløjene) Hold fokus væk fra systemer og kassetænkning - træn det impulsive - lad udøverne lære at tage ansvar med indsats og ideer. 						


Pejlemærker for U18 træning (er ikke færdiggjort)

Teknik	Angreb - Afleveringer	Angreb - Skud	Angreb - Finter	Angreb - Screeninger	Angreb - Stregindspil	Angreb - Contraspil
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> 5-1 6-0 Høje fløje 	<ul style="list-style-type: none"> . 		<ul style="list-style-type: none"> . 	<ul style="list-style-type: none"> . 	
Fysisk	VIGTIGE FOKUSOMRÅDER <ol style="list-style-type: none"> Træningen tager udgangspunkt i spillernes individuelle udvikling Træning af gribe og kasteteknikker trænes til enhver træning Træning af bevægelse i forbindelse med gribe og kaste øvelser skal også foregå på den lange bane Træning specifikt af målvogter skal foregå til enhver træning Træning af motorik og kropsstamme prioriteres til enhver træning Der skal foregå samtræning senest efter jul. Dette koordineres trænerne imellem, så det er fornuftigt FLØJE SKAL DELTAGE I PRESSPILLET STREGSPILLET SKAL OPPRIORITERES KONTRA 5 FASER SKAL GENNEMTERPES FRA U12 OG OP TURBOPRES MED ELEMENTÆRE LØSNINGER SKAL MESTRES STØDENDE 6-0 & LAV 3-2-1 SKAL TRÆNES GERNE MED DESTRUKTIV LØSNING PÅ ALT UNDER 3 METEREN (HUSK FLØJENE) HOLD FOKUS VÆK FRA SYSTEMER OG KASSETÆNKNING - TRÆN DET IMPULSIVE - LAD UDØVERNE LÆRE AT TAGE ANSVAR MED INDSATS OG IDEER. Klubben skal forsøge at placere én ugentlig træning parallelt imellem u18 og senior. 					
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> . 					
Kampafvikling						
Målsætning						


Pejlemærker for Senior træning (er ikke færdiggjort)

Teknik	Angreb - Afleveringer	Angreb - Skud	Angreb - Finter	Angreb - Screeninger	Angreb - Stregindspil	Angreb - Contraspil
Forsvar	<ul style="list-style-type: none"> 6-0 smalle backs 3-2-1 3-3 5-1 4-2 			VIGTIGE FOKUSOMRÅDER <ol style="list-style-type: none"> Træningen tager udgangspunkt i spillernes individuelle udvikling Træning af gribe og kasteteknikker trænes til enhver træning Træning af bevægelse i forbindelse med gribe og kaste øvelser skal også foregå på den lange bane Træning specifikt af målvogter skal foregå til enhver træning Træning af motorik og kropsstamme prioriteres til enhver træning Der skal foregå samtræning senest efter jul. Dette koordineres trænerne imellem, så det er fornuftigt Klubben skal forsøge at placere én ugentlig træning parallelt imellem u18 og Senior Personlig udviklingsplan Udviklingsplan for holdet Forsvarstræning 		
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> Coopertest + intervalspil + styrketræning fritid + Løbeprogram til sommerferien Almen styrketræning under træning Opgraderes 					
Målmand	<ul style="list-style-type: none"> Afslutning fra forskellige positioner ved hver træning Skudtræning med intervaløvelser Klare aftaler 					
Kampafvikling						
Målsætning	<p>Oprykning 1 + 2 hold</p> <p>Social sæson</p>					



Hvilke retningslinjer kan man så sætte for børns vægttræning?

1. Som udgangspunkt skal børn ikke træne med vægte der er tungere end at de kan løftes 12-15 gange.
2. I starten kan der trænes 12-15 gentagelser med vægte der sagtens kunne være løftet flere gange.
3. Efterhånden som et grundlæggende styrke- og **teknikfundament** etableres, kan der arbejdes tættere til udmattelse i hvert sæt. Eksempelvis 12 gentagelser med en vægt der maksimalt kan løftes 12-15 gange.
4. Træning med flere end 15 gentagelser har den ulempe, at det generelt er en kedelig og demotiverende måde at træne på.
5. Der skal satses på alsidighed. En bred vifte af forskellige øvelser skal anvendes. Som udgangspunkt anvendes øvelser der involverer flere led i samme bevægelse.
6. Der kan anvendes vægte, kropsvægt og andre redskaber til styrketræningen. Det er ikke redskabet der er kritisk, men derimod måden det anvendes på.

OVERORDNET TRÆNINGSPÅN FOR ÅRET INDEHOLDENDE:

DAGBOG FOR TOP 10-20 SPILLERE FOR HVER ÅRGANG OG KØN (FRA U14 OG OPEFTER eller en individuelle plan)

SKADESFOREBYGGENDE STYRKETRÆNING EFTER GÆLDENDE PRAKSIS (SKAL TRÆNES HVER GANG)

3 HALPAS UGENTLIGT + KAMP som minimum, eller 2 halpas+ 1 individuel træning inkl. styrkedelen.

TRÆNINGSKAMPE I OPSTART BRUGES TIL AT TRÆNE OMRÅDER, RESULTAT SEKUNDÆRT.

1: Sæsonen starter ved den 3-4 sidste turneringskamp efter jul. Her er det meningen, at de nye (måske kun de bedste) kommer i kamp og prøver spillet imod årgangen over. Hvor meget er op til træneren.

2: I de 2 år i U12, bør hver træning indeholde min. 40% af tiden med kontra/presspil i zoner og huller på langs. Træn her meget de første 3 kontrafaser.

Det kan være med temaer som: Nu må I kun lave løbeskud-indspil-finter. I skal starte med et X, enten fløj-back-streg.



For at kunne dette, bør træningen derudover indeholde grundlæggende skudtræning/fintetræning i forbindelse med målmandstræningen (2 fluer med et smæk) GENTAG ØVELSERNE ENORMT MANGE GANGE, gå op i at de hopper højere, kommer længere ud i siderne inden afsæt osv. Selve løbebanetræningen skal bero på småaftaler i presfasen eller skudfasen. HUSK FORSVAR. I slutningen af u 12, skal der evalueres på min 3 kampe på video. Der skal laves skudskema for keepere.

3: I U14, hver træning indeholde min. 60% af tiden med kontra/presspil i zoner og huller på langs. Træn meget de 3 første faser af kontraspillet (direkte-flere direkte - struktur 3 backs lige på eller x - struktur 3 backs lige på eller x med turbopres - struktur 3 backs lige på eller X med turbopres og løbebane)

Det kan være med temaer som: nu må i kun lave løbeskud-indspil-finter. I skal starte med et x, enten fløj-back-streg. For at kunne dette, skal træningen derudover indeholde grundlæggende skudtræning i forbindelse med målmandstræningen (2 fluer med et smæk) GENTAG ØVELSERNE ENORMT MANGE GANGE, gå op i at de hopper højere, kommer længere ud i siderne inden afsæt osv. Selve løbebane træningen skal bero på småaftaler i presfasen eller skudfasen. Her kan dog aftales løbebaner med 1-3 faste stationer inden det frie pres. HUSK FORSVAR.

I u14 bør der evalueres på min 1/3 af kampene på video.

TRÆNEREN ER MOTIVATOR - ANSVARSHAVER FOR EFFEKTEN I HVERT TRÆNINGSPAS