Børkop HK's værdigrundlag

Høj etik og moral:

At deltage i en holdsport som håndbold indebærer langt mere end blot at kende reglerne for selve spillet: Det kræver, at man også lærer at arbejde sammen – både som ét hold og som én klub. Og det kræver, at alle er ligeværdige og giver et positivt bidrag til det fælles bedste.
Vi i Børkop HK er rollemodel for mange børn, unge og voksne, og vi søger derfor altid, at der hersker en god opførsel og tone – på banen såvel som uden for banen, i kamp såvel som i omklædningsrummet, under træning og i cafeteriaet. **Mobning tolereres ikke!**

Plads til alle:

I Børkop HK skal der være plads til alle: fra sandkassehåndbold til Old Girls and Boys, fra nybegyndere til de mere rutinerede, fra bredden til eliten. Vi respekterer vore medlemmers forskellige kundskaber og sportslige niveauer og søger at styrke individet både individuelt og kollektivt. Der skal være plads til talentet, men der er heller ingen tvivl om, at klubben er større end holdet – og holdet er større end individet!

Fair Play:

I Børkop HK spiller vi selvfølgelig for at vinde – men ikke for enhver pris! Vore spillere skal lære at kunne "gå til den" – uden at skade andre eller sig selv, verbalt såvel som fysisk. I en kamp vil der altid være både en vinder og en taber – og en dommer: I Børkop HK respekterer vi altid hinanden som med- og modspillere såvel før som under og efter kamp og træning. Dommeren er en naturlig deltager i spillet, hvis vigtigste opgave er at få kampen afviklet efter de givne regler og retningslinjer. Dette bliver naturligt respekteret og accepteret af alle vore spillere, trænere, ledere og forældre.

Håndbold skal være sjovt:

Det skal være sjovt at spille håndbold i Børkop HK!
Uanset alder og sportsligt niveau skal det være sjovt og udfordrende at træne, spille, være med i klubben. Hvordan det præcist gøres, afgøres fra hold til hold, men overordnet kan det kun lade sig gøre, hvis vi også har sjovt ☺

Kvalificerede trænere/holdledere:

Der skal være kvalificerede trænere og holdledere til alle hold. For at tilvejebringe og ikke mindst bibeholde disse kvalifikationer, skal der ske en kontinuerlig udvikling og uddannelse af vores ledere. Det er vigtigt at understrege, at selv om der naturligvis er forskel på kravene til en træner for f.eks. miniputter kontra seniorer, så er der krav til dem om at være de bedste til deres hold!
Derudover skal vi sørge for, at der som minimum er én voksen pr. hold.

En stærk bestyrelse:

Børkop HK er det gamle Gauerslund HK´s – Håndbold afd. – En klub med historie, kultur og et værdisæt. For at kunne fortsætte klubben og sikre en fremtidig sund, solid og velfungerende håndboldklub, kræves det, at bestyrelsen fremstår stærk med stor sportslig og social handlekraft. Bestyrelsen skal være synlig for alle medlemmer og have politisk kraft.

Generel info

Klubben:

Håndbold er en individuel idrætsgren med en kollektiv tankegang.
Klubben er ansvarlig for, at der sker udvikling både for de enkelte spillere, holdet og for klubben som helhed.
Det er vigtigt, at klubben har en holdning til forskellige problemstillinger.
Der skal være sjove oplevelser forbundet med at spille håndbold, så det bliver en livslang idrætsgren.
Klubmiljø er en meget vigtig faktor.
Det sociale tilhørsforhold skal udvikles, så det gælder både de enkelte hold, men også klubben.
Klubben skal være kendetegnet af **Fair Play** både på og uden for banen – både til træning og kamp.
Evaluering skal finde sted efter hver sæson.
Forventer at alle med tilknytning til Børkop HK efterlever klubbens retningslinjer og krav.

Spilleren:

Spillerne opdrages til at være personligt ansvarlige for deres træningsindsats.
Der skal udvikles idrætslig kompetence – fagligt (teknisk og taktiske detaljer), personligt (der tages fat i dem som mennesker) og socialt (evnen til at være sammen med andre).
Det er vigtigt, at få spilleren udviklet til at kunne se både det individuelle og det sociale i spillet samt klubben.
Det skal være spilleren selv, der tager beslutning om sine ambitioner (fastlægges ved spillermøder eller spillersamtaler).
Spilleren må ikke være trænerens eller forældrenes projekt.

Træneren:

Skal give gode oplevelser.
Skal synliggøre de holdninger, der er i klubben (som bl.a. følger Dansk Håndbold Forbund).
Skal udvise engagement i spilleren og dernæst i spillet.
Skal stille krav; samtidig med at man udviser hensyn til og indlevelse i spilleren.
Skal være lyttende og give feedback.
Skal være det gode eksempel.
Skal møde forberedt til træningen og starte til tiden.
Skal helst tage udgangspunkt i Den røde tråd, når træningen tilrettelægges.

Træningen:

Der skal være en rød tråd i træningen.
Der skal være fart på – være live og energi.
Der skal trænes meget individuelt, teknisk, taktisk og ikke mindst fysisk.
Niveauet skal afstemmes efter alder og ambitioner.
Der henvises til DHF´s Alders relateret træning på hjemmesiden http://www.dhf.dk/Foreninger/traening.
Der skal introduceres Totalhåndbold, se hjemmeside
http://www.dhf.dk/Foreninger/traening/at-boernetraening/traeningu-8/Totalh%C3%A5ndbold

Vi stiller krav til træneren:

Overfor nuværende spillere skal du:

- ✓ Vis interesse for alle og behandle dem som individualister.
- ✓ Vise tillid, åbenhed og ærlighed.
- ✓ Opdrage dem til gensidig respekt.
- ✓ Motivere til at ønske at blive bedre; træne dem i at træne!
- ✓ Skabe et behageligt og trygt klima omkring holdet/afdelingen.
- ✓ Stille positive krav og udfordringer.

Overfor nye spillere skal du:

- ✓ Få dem til at føle sig velkomne.
- ✓ Præsentere dig selv og spillerne.
- ✓ Være opmærksom, måske skal der gives særbehandling de første gange.
- ✓ Fortælle om klubben og afdelingen.
- ✓ Sørge for at der afleveres en indmeldelse til den kontingentansvarlige.

Overfor forældre skal du:

- ✓ Præsentere dig, så alle ved, hvem du er.
- ✓ Informere om holdet og afdelingen på et forældremøde.
- ✓ Informere om deres rolle ved kampe/træning. Ved hjemmekampe skal forældre være tidtagere (2 ad gangen). Instruer dem i hvordan det gøres.
- ✓ Inddrag dem gerne i arbejdet omkring holdet/afdelingen. Få eventuelt en forældre til at udfærdige et køre-/vaskeskema og tidstager skema til hjemmekampe.

Til træning skal du:

- ✓ Være et godt eksempel, altid komme til tiden og overholde aftaler.
- ✓ Komme forberedt, omklædt og veloplagt.
- ✓ Give konstruktiv kritik og vejlede den enkelte spiller.
- ✓ Forlang til gengæld også meget af dine spillere.

Til kamp skal du:

- ✓ Sørge for information om tidspunkt og kørsel.
- ✓ Sørge for, at alle praktiske ting er i orden, f.eks. at tøjet er i tasken og sørge for korrekt udfyldt holdkort.
- ✓ Ved hjemmekampe få ringet resultatet af kampen ind lige efter kampen. Tlf.nr. dertil står på holdkortet.
- ✓ Respektere modstandere og dommere, husk du repræsenterer klubben.
- ✓ Vise engagement, glæde og sejrsvilje på sportslig vis.
- ✓ Lære spillere ydmyghed trods succes og tolerance overfor andre.
- ✓ Elektroniske holdkort

Den røde tråd

Overfor klubben skal du:

- ✓ Være loyal.
- ✓ Holde dig orienteret om de ting, der foregår. Tjek din mail eller hjemmesiden.
- ✓ Kende klubbens målsætning og struktur.
- ✓ Lave god PR for klubben.
- ✓ Deltage i trænermøder, der arrangeres af klubben.
- ✓ Bakke op om og deltage i alle fælles sociale arrangementer for ungdomsafdelingen.
- ✓ Sørge for at du/spillerne ikke nyder alkohol uden særlig tilladelse er givet.
- ✓ Sørge for at der ikke bliver røget på tidspunkter/steder, hvor der ikke må ryges.
- ✓ Vis interesse for at lade dig uddanne med relevante trænerkurser.
- ✓ Der er masser af inspiration at hente DHF´s Alders relateret træning på hjemmesiden http://www.dhf.dk/Foreninger/traening.
- ✓ Have opdateret liste over spillere pr. hhv. 15/10 og 1/2 i løbet af sæsonen.
- ✓ Have styr på bolde og andet udstyr inden du forlader hallen til træning og kamp.
- ✓ Kontakt bestyrelsen hvis en kamp skal flyttes. Og kampe bør kun flyttes hvis det er meget vigtigt.
- ✓ Efter sidste sæsonkamp afleveres tøj, drikkedunke, og overtrækstrøjer. Tøjet skal være vasket, kontakt materialeudvalget for aflevering.
- ✓ Aflevere din halnøgle til en fra bestyrelsen hvis/når din trænerkontrakt udløber.
- ✓ Aflevere kørselsregnskab til en fra bestyrelsen før lønnen kan udbetales.
- ✓ Må ikke foretage indkøb på klubbens vegne med mindre at det er aftalt med formanden/næsteformand.

Hold generelt (stævner, afslutning):

- ✓ Klubben ser gerne at dit hold deltager i stævner. Undersøg gerne på internettet om muligheder og tal med en fra bestyrelsen/anden træner om muligheder og hvor det er godt osv. - Klubben betaler holdgebyret til stævnet og alle andre udgifter skal holdet selv dække. Hvert hold må gerne tjene egne penge.
- ✓ Der bliver holdt en fælles afslutning for ungdomshold.
- ✓ Seniorer holder egen afslutningsfest.
- ✓ Det er altid en god ide at tage til det samme stævne med så mange ungdomshold som muligt, dette skaber et socialt klubliv på tværs af køn og årgange.

Dagsorden – Forældremøde:
Velkomst/præsentation

Træningstider
1. Tid og sted.
2. Hvor er holdet meldt til (JHF, DGI, række m.v.).
3. Evt. turneringsplan.

Principper for træningen
1. Hvad lægges der vægt på i træningen?
2. Hovedindhold af årets træning (trænermanual).

Oplæg til deltagelse i stævner i sæsonens løb
1. Hvad ønsker trænerne?
2. Hvad ønsker spillerne/forældrene?

Foreningens holdning
1. Etik på banen modstandere/dommere/tilskuere.
2. Brugen af spillere i kampene.
3. Forældrene i hallen ved hjemmekampe – skal måske uddybes lidt. Det er trænerne, der råber dét, der skal råbes. Der bakkes kun positivt op til spillerne og der tales ikke negativt hverken til spillere, modstandere eller dommere.
4. Der henvises til DHF's forældre råd på hjemmesiden http://www.dhf.dk/Foreninger/40x20decideretgodeoplevelser/materialer.

Hvor kan vi bruge en hjælpende hånd fra forældrene?
1. Kørsel.
2. Trøjevask.
3. Holdlederopgaver.

Vi stiller krav til forældre:
- ✓ Vær med dit barn til træning i begyndelsen, indtil han/hun er tryg ved at komme til træning.
- ✓ Vær chauffør til udekampe. Det er vigtigt at du melder dig – aftal med de andre forældre. Det er vigtigt, at træneren kan regne med din opbakning som chauffør.
- ✓ Spørg træneren, hvis der er noget du er i tvivl om. Også om håndbold.
- ✓ Kom og bak op om initiativer i klubben.
- ✓ Kom og vær med i klubben – som hjælper eller i bestyrelsen. Det er sjovt at være med – bedre end ikke at være med.

Retningslinjer:

Opførsel:

- ✓ Vi forventer, at Børkop HK kan være stolt af sine spillere, trænere og publikum, både på hjemme- og udebane.
- ✓ Optræd derfor som en fair sportsmand.
- ✓ Sig altid tak for kampen til modstandere og dommere.

Problemer:

- ✓ Er der problemer i ungdomsafdelingen, så henvend dig til kontaktpersonen i ungdomsudvalget.
- ✓ Brug ungdomsudvalget – i stedet for at gå rundt i byen/hallen og kritisere.
- ✓ Vi forventer, at I er loyale overfor os.

Kontingent:

- ✓ Husk at få alle navne skrevet op. I vil blive kontaktet, når tiden for opkrævning nærmer sig.
- ✓ Kommer der nye spillere til, skal deres oplysninger snarest afleveres til den der opkræver kontingent.
- ✓ Der kan trænes i en måned, før der skal betales kontingent.

Kampe:

- ✓ Alle spillere skal på banen.
- ✓ Alle spillere skal prøve at starte på banen.
- ✓ Det er vigtigere, at spillerne udvikler sig, end at man vinder hver gang.

Træningskampe:

- ✓ Trænerne for de enkelte hold aftaler selv træningskampe, og de skal selv finde tidtagere og lokale dommere.

Spillertøj:

- ✓ Sørg hele tiden for at tøjet til de enkelte hold er i orden.
- ✓ Lad være med at gå i andres tasker for at låne tøj.

Materialer:

- ✓ Du er også ansvarlig for, at der er orden i klublokale og depotrum.
- ✓ Der skal efter hver træningstime ryddes op.
- ✓ Lad gerne spillerne hjælpe til.
- ✓ Boldpumpen må kun benyttes af lederne.

U-6 spillere

Da det er det første møde med håndbolden er det vigtigt, at spillerne får nogle positive oplevelser med håndboldspillet. Træningen skal foregå på spillernes betingelser, og derfor skal træningen have legens karakter, men dog med bolden som redskab i langt det meste af træningstiden. Der arbejdes især på lille bane på tværs af den almindelige bane.

Mål:

- ✓ at give børnene sjove oplevelser med bolden
- ✓ at give børnene glæden ved at lege med bolden
- ✓ at lære børnene de mest elementære spilleregler
- ✓ at lære børnene at spille på lille bane
- ✓ at introducere Totalhåndbold (god træning, men i kampe skal spillerne stå helt inde på stregen)

Teknisk træning:

- ✓ at kaste med en hånd, som er højt hævet
- ✓ at kaste med en bold, mens man løber
- ✓ at gribe bolden sikkert

Forsvar:

- ✓ at dække op over for en modstander med en bold
- ✓ at have armene oppe hele tiden

Taktisk træning:

- ✓ grundopstilling i angrebet – spred spillet så langt ud til siderne, som børnene kan magte
- ✓ grundopstilling i forsvaret – stå helt inde på stregen og hav altid armene i vejret

Målvogtertræning:

- ✓ det er vigtigt, at så mange som muligt får lov til at stå på mål

Fysisk træning:

- ✓ den fysiske træning skal være indeholdt i legen, men det er vigtigt, at der er meget bevægelse, så der kommer så mange motoriske input som muligt (kravle, rulle, balance, rum/retning)

Sociale arrangementer:

- ✓ juleafslutning
- ✓ sæsonafslutning

U-8 spillere

I denne aldersgruppe skal der stadig være et stort element af leg, men der er også børn i denne alder der hellere vil spille "rigtig" håndbold. Det kan være en god ide at dele børnene på et tidspunkt i træningen, så de børn der gerne vil det får lov til at spille meget håndbold, mens andre børn, der måske ikke er så fokuserede på selve spillet, men gerne vil lege også får mulighed for dette. I denne aldersgruppe bør spillet på stor bane af og til introduceres for de 7-8 årige.

Mål:

- ✓ at fortsætte med at give børnene sjove oplevelser med bolden
- ✓ at der stort set er bold med under hele træningstiden
- ✓ at spille Totalhåndbold i meget af træningstiden, fordi der her er meget fart over feltet, det giver en god spilforståelse, der er ikke så mange regler/forbud, men derimod ting man gerne må – det er en meget positiv måde at spille håndbold på
- ✓ at øve mange skud
- ✓ at få så mange gentagelser som muligt

Teknisk træning:

- ✓ flere øvelser, hvor man kaster og griber, mens man bevæger sig
- ✓ skudtræning, hvor man skyder til måls efter forskellige ting, der er opstillet – varier tingens størrelser og afstand fra skytten
- ✓ skudtræning med fokus på tilløb
- ✓ skudtræning efter modtagelse af aflevering (fra en træner, ellers for mange boldtab)
- ✓ øve afsæt på samlede ben

Forsvar:

- ✓ prøve at have fokus på at dække ud for modstanderens skudarm
- ✓ at holde armene oppe og hele tiden bevæge dem

Taktisk træning:

- ✓ grundopstilling i angrebet – brug hele banens bredde og få spillere helt ud til siderne
- ✓ ved Totalhåndbold – turde komme frem og stresse modstanderne og evt. fiske bolden
- ✓ bevæge sig hele tiden, når man står i forsvaret

Målvogtertræning:

- ✓ stadig så mange som muligt skal have lov til at prøve at stå på mål

Fysisk træning:

- ✓ høj intensitet hele tiden, evt. at opdele børnene på forskellige stationer med hver sin træner/hjælpetræner, hvorved de enkelte spillere får mange gentagelser.

Særligt for de ældste U-8 spillere:

- ✓ sidst på sæsonen skal U-8 spillerne tilbydes at komme og træne med U-10, så der sker en tilvænning.

Den røde tråd

Sociale arrangementer:

- ✓ juleafslutning
- ✓ sæsonafslutning
- ✓ temadag – overgangen til U-10 – rigtig håndbold

U-10 spillere

Denne gruppe består af spillere, som enten har spillet minihåndbold eller slet ikke har prøvet at spille håndbold tidligere. Det gør, at der kan være stor forskel på, hvad spillerne kan. Derfor kan det være en god ide at være flere trænere/unge hjælpetrænere og dele spillerne i små grupper. I småspil må der bruges simple regler, ligesom man helst skal kunne vise spillerne, hvad man vil have dem til, da de ikke er gode til at omsætte ord til handling endnu. I denne periode sker der en overgang fra det mere legeprægede til den mere målrettede tekniske træning. Det er vigtigt, at spillerne har mange boldberøringer for derved at opnå erfaringer med bolden, så derfor skal bolden med så meget som muligt. Børnene er i denne periode meget motiverede for at lære, og de skal i denne periode have kendskab til at varme op.

Mål:

- ✓ at spillerne får mange individuelle kompetencer
- ✓ at spillerne kan omsætte nogle af øvelserne til kamp
- ✓ at spillerne skal kunne de mest almindelige regler (særlige regler for U-10 håndbold)
- ✓ at flere spillere prøver målmandsposten
- ✓ at målmændene også skal lære at spille på banen
- ✓ at spillerne har mulighed for at spille mere end 1 plads
- ✓ kendskab til en mere taktisk del af spillet

Teknisk træning:

- ✓ at øve stødkast med rigtig armføring (høj arm)
- ✓ rigtig mange forskellige afleveringer, driblinger, jongleringer med bolden
- ✓ at kunne kaste med både højre og venstre hånd
- ✓ at kunne kaste og gribe bolden også i rimelig bevægelse (mange øvelser med split-vision er vigtig)
- ✓ at kunne spille bolden i løb
- ✓ at kunne drible bolden sikkert – både med højre/venstre hånd og også fremad, sidelæns og baglæns
- ✓ kaste og gribe studsafleveringer

Skud:

- ✓ at udføre et almindeligt langskud med 3 skridt
- ✓ at udføre et hopskud efter 3 skridt – gerne med afsæt på rigtige/"kave" ben
- ✓ skud fra alle pladser så vidt muligt
- ✓ kan trænes med 2 angribere mod 1 forsvarer

Finter:

- ✓ at udføre mand-mand finter = fodfinter
- ✓ at udføre husmandsfinten

Faldteknik:

- ✓ gennem leg får børnene kendskab til faldteknik

Den røde tråd

Forsvar:

- ✓ dække 5-0
- ✓ fokus på bevægelse (sidelæns og i trekantsbevægelser) og opbakning
- ✓ turde komme frem og søge kontakten med angriberne
- ✓ kende skiftereglerne og hjælpes med overgange (er svært for U-10 spillere, men det kan bedre svare sig at bruge tid på det, frem for at lære nye skifteregler, når de rykker op som U-12 spillere
- ✓ grundlæggende træning af tacklinger – godt ned i knæ og fødderne forskudte = god balance
- ✓ grundlæggende træning af parader – armene lige op i vejret
- ✓ returløb, hvor man løber tilbage på sin plads

Angrebstræning:

- ✓ kan trænes med 1 angriber mod 1 forsvarer
- ✓ kan trænes med 2 angribere mod 1 forsvarer
- ✓ træne grundspil (men ikke for længe ad gangen)

Taktisk træning:

- ✓ grundopstilling i forsvaret
- ✓ fokus på at bakke op indad og evt. lade fløjen gå i stedet for
- ✓ bruge hele banens bredde i angrebet
- ✓ brug af overgange

Målvogtertræning:

- ✓ så småt begynde at finde mulige emner – alle der har lyst, skal stadig have lov til at prøve det af
- ✓ placering i mål (bevægelse i bue fra stolpe til stolpe)
- ✓ armenes stilling 90 grader i albue og skulderled

Fysisk træning:

- ✓ opvarmning kan med fordel foregå i kondirum eller bag banen i hallen (derved bliver der mere tid til boldøvelser i haltiden)
- ✓ introducer fysisk træning udenfor banen i forbindelse med opvarmning – fokus på armbøjninger, husk både mave- og rygbøjninger, kropstamme træning og hop – disse øvelser kan laves på sjove måder – f.eks. køre trillebør med hinanden
- ✓ den fysiske træning kan også være integreret i spillet
- ✓ bolden skal være med i det fleste øvelser, men det er vigtigt, at der er intensitet i øvelserne

Håndbold på tværs:

- ✓ spiller der brænder meget for håndbold kan deltage i frivillig træning med andre årgange, men der skal gives besked til træner

Sociale arrangementer:

- ✓ træningssamling (kan være en hel dag med flere træningspas, evt. med overnatning)
- ✓ juleafslutning
- ✓ julestævne
- ✓ afslutningsstævne
- ✓ sæsonafslutning

U-12 spillere

Denne årgang kaldes den motoriske guldalder. Det skyldes, at spillerne kan næsten alt det, man viser dem. Derfor er det en rigtig god alder at træne teknik i. Børn i denne alder kan dog også være glemsomme, og derfor er det vigtigt at man bliver ved med at træne tingene, indtil det lige pludselig hænger fast. Træningen bliver mere funktionel, ved at den tekniske træning sker på de enkelte spilpladser i bestemte situationer. Der bliver sat mere fokus på spillernes timing og samarbejde. Øvelsernes sværhedsgrad øges bl.a. ved flere regler og flere spillere i småspillene, tempoet øves og spilområdet gøres større. Spillerne skal have kendskab til udstrækning.

Mål:

- ✓ at der sker en udvikling, både hos nybegynderne, men også hos dygtige spillere
- ✓ at der bygges videre på det allerede indlærte
- ✓ at tempoet øges
- ✓ at spillerne lærer at gøre sig spilbar
- ✓ at kunne spille sammen
- ✓ at spillerne bliver bevidste om konkurrencemomentet
- ✓ at spillerne kan spille mere end én plads

Teknisk træning:

- ✓ at kaste og gribe, studsafleveringer og høje bolde (løb imod og grib bolden)
- ✓ modtage bolden i bevægelse (træning af split vision er vigtig)
- ✓ kaste og modtage bold i høj fart
- ✓ at kunne drible skiftevis med begge hænder og uden at kigge på bolden.
- ✓ grundlæggende træning i screeninger
- ✓ indspil til stregspilleren i angrebet
- ✓ øve afleveringer både med høj og lav arm samt sidehåndsafleveringer

Skud:

- ✓ husk at forskellige løbebaner og afsæt skal være en del af skudtræningen, så spillerne ikke bare står i én lang række og venter på, at det bliver deres tur
- ✓ at arbejde med håndleddets muligheder ved skudafvikling
- ✓ stående skud med høj arm
- ✓ underhåndsskud
- ✓ beherske langskud
- ✓ beherske hopskud
- ✓ beherske løbeskud
- ✓ straffekast bør træners
- ✓ øve stående kast og hopskud efter 1-2 skridts tilløb

Finter:

- ✓ 3 skridts finte – husk at indlære finten til begge sider
- ✓ Radjenovic-finte – husk at indlære finten både for højre- og venstrehåndede
- ✓ skudfinte (true et sted, men skyde et andet)
- ✓ husmandsfinte

Faldteknik:

- ✓ mavelanding

Den røde tråd

Forsvarstræning:

- ✓ beherske 6-0 forsvar
- ✓ kende 5-1 forsvar
- ✓ kendskab til 3-2-1 forsvar
- ✓ alle deles om at dække fløjen og overgange (må ikke forlade egne zoner)
- ✓ kende til at blænde fløjen af
- ✓ lave blokade af skud
- ✓ slide bevægelser
- ✓ skal kunne tackle
- ✓ skal kunne stå skråt i forsvaret
- ✓ kende forskel på røde og grønne skud
- ✓ kende forskel på tackling og afvisning
- ✓ returløb, hvor man vender over midten for at se, hvor modspillerne er placeret. Senere arbejdes der med at første returspiller følger første kontraspiller uanset placering
- ✓ bolderobring

Angrebstræning:

- ✓ øvelser med 1 angriber mod 1 forsvarsspiller, 2 angribere mod 1 eller 2 forsvarsspillere samt 3 angribere mod 2 forsvarsspillere
- ✓ grundspil, presspil, stempelbevægelser, back til back afleveringer efter oppres fra fløjen
- ✓ oppres til hinanden før skud
- ✓ pladsspecifik træning, så de grundlæggende færdigheder som fx finter, oppres, skud og screeninger trænes for de forskellige positioner
- ✓ områdesamarbejde (skal træne øvelser for de forskellige områder fløj/back, back/streg, playmaker/streg, fløj/streg).

Taktisk træning:

- ✓ lave overgange fra fløj, back og playmaker og kende til at rykke modsat af bagspillerne
- ✓ have 2 stregspillere (evt. efter overgange)
- ✓ kontrabaner
- ✓ stort kryds
- ✓ back kryds trænes
- ✓ returløb - løbe lige tilbage på sin plads.

Målvogtertræning:

- ✓ målvogterne bliver måske mere faste
- ✓ de elementære bevægelsesmønstre indlæres – sidebevægelser og afsæt med fjerneste ben
- ✓ grundlæggende træning i udkast til kontra
- ✓ grundlæggende træning i at lægge mærke til modstandernes skudvaner
- ✓ der bør være målmandstræning i min. 15 minutter om ugen, og gerne til hver træning

Fysisk træning:

- ✓ løbetræning før haltræningen kan så småt indføres
- ✓ fysisk træning skal være en del af at gå til håndbold - fokus på armbøjninger, husk både mave- og rygbøjninger, kropstamme træning og hop – disse øvelser kan laves på sjove måder – f.eks. køre trillebør med hinanden
- ✓ springtræning begyndes så småt

Håndbold på tværs:

- ✓ spiller der brænder meget for håndbold kan deltage i frivillig træning med andre årgange, men der skal gives besked til træner

Sociale arrangementer:

- ✓ træningsweekend (kan være en dag med flere træningspas, evt. med en overnatning)
- ✓ opstartsturnering
- ✓ juleafslutning
- ✓ julestævne
- ✓ afslutningsturnering
- ✓ sæsonafslutning
- ✓ strandhåndbold om sommeren

U-14 spillere

I denne aldersgruppe må der tagets store individuelle hensyn til træningen, fordi der er stor forskel på dem. At træne U-14 hold kræver en "fast hånd" ellers kan det gå op i det rene ingenting, fordi spillerne har svært ved at motivere sig selv. I denne fase begynder der at indgå taktiske elementer i spillet, som kræver koncentration af den enkelte spiller, og der er svært for mange i den alder. Det kan give store udfordringer. Gentagelser, gentagelser og atter gentagelser af basistræning er ordet som U-14 træner. Det skyldes blandt andet, at – især drengene – får meget længere arme, ben og fødder, og det betyder for mange, at det næsten er som at starte forfra – brug derfor masser af tid på afleveringer, driblinger, finter og bevægelser. Samtidig er det vigtigt at de tekniske detaljer fungerer både til træning og kamp. Coaching og individuel udvikling kan med fordel igangsættes via spillermøder og/eller spillersamtaler.

Mål:

- ✓ at fastholde spillerne
- ✓ at kunne trække en forsvarsspiller til sig eller få ham ud af balance
- ✓ få holdspillet til at fungere
- ✓ at spille bolden i højt tempo
- ✓ at spille andre pladser fx ved overgange eller kryds
- ✓ at kende rollefordelingen på banen
- ✓ skal kunne et par systemer

Teknisk træning:

- ✓ kaste og gribe
- ✓ gribe bolden trods skub
- ✓ grundlæggende træning i sidehåndsafleveringer
- ✓ kast med den forkerte hånd
- ✓ at modtage og aflevere bolden i høj fart med den passende afstand til forsvaret
- ✓ pladsspecifik træning skal indgå regelmæssigt
- ✓ overblik (split vision) i kontrafasen
- ✓ skruebolde introduceres – husk til begge sider
- ✓ finte-træning til begge sider med viderespil

Skud:

- ✓ husk at forskellige løbebaner og afsæt skal være en del af skudtræningen, så spillerne ikke bare står i én lang række og venter på, at det bliver deres tur
- ✓ almindeligt langskud og hopskud efter 0-2 skridts tilløb
- ✓ kendskab til kringleskud
- ✓ kendskab til lop
- ✓ skudtrussel men lav et andet skud
- ✓ kunne afvikle et godt underhåndsskud
- ✓ korrekt armstilling (høj arm)
- ✓ beherske afsæt med både højre og venstre ben
- ✓ kendskab til dobbelt afsæt

Den røde tråd

Finter:

- ✓ afleveringsfinter og gå selv
- ✓ 3 skridts finte
- ✓ hopskudsfinte
- ✓ Radjenovic-finte
- ✓ rullefinte
- ✓ russerscreening – både fra fløj, back og center

Faldteknik:

- ✓ baglæns rullefald
- ✓ forlæns rullefald
- ✓ mave/brystlanding

Forsvarstræning:

- ✓ 6-0 forsvar skal kunne fungere
- ✓ 3-2-1 forsvar skal kunne fungere
- ✓ dække højt på fløje
- ✓ tackling af langskud
- ✓ tackling af hopskud (bliv på gulvet)
- ✓ afdribling
- ✓ bolderobring
- ✓ stå skråt
- ✓ arbejde med at 1'eren fortjekker i 5-1 forsvar, og modsatte back erobrer bolden
- ✓ kendskab til 3-3 forsvar
- ✓ kendskab til 4-2 forsvar
- ✓ kendskab til at dække skævt 5-1
- ✓ parader indlæres
- ✓ screeninger flyttes
- ✓ returløb med bolderobring – man vender over midten for at se, hvor modspillerne er placeret og første returspiller følger første kontraspiller uanset placering.

Angrebstræning:

- ✓ kan trænes med 1 angriber mod 1 forsvarer
- ✓ kan trænes 2 angribere mod 1 eller 2 forsvarere
- ✓ kan træners 3 angribere mod 2 eller 3 forsvarere
- ✓ kan trænes 4 angribere mod 3 forsvarere
- ✓ grundspil, stempelbevægelser
- ✓ rytmebrud – fx returafleveringer til backs efter oppres
- ✓ pladsbestemt – de grundlæggende færdigheder for fløje/strege og bagspillere skal beherskes af alle
- ✓ områdesamarbejde – skal træne øvelserne for forskellige områdesamarbejder, skal beherske samarbejde mellem back-fløj, back-streg, fløj-streg og samarbejdet mellem bagspillere

Kontratræning, indledende:

- ✓ evne til at kaste og gribe i bevægelse frem af banen
- ✓ evne til at holde en løbebane og placere sig rigtigt
- ✓ evne til hurtigt at skifte fra forsvar til angreb
- ✓ evne til at sammenspille 2-3 spillere i løb frem af banen

Den røde tråd

Kontratræning, senere:

- ✓ stregs evne til at løbe på det rigtige tidspunkt
- ✓ målvogteren som angrebsstarter
- ✓ at kunne vurdere drible/ikke drible – aflevere/ikke aflevere
- ✓ 3 spillere fører bolden frem
- ✓ at bruge afleveringsfinter til at sætte forsvarerne af

Taktisk træning:

- ✓ skal kunne lave fløjovergange
- ✓ skal kunne lave overgange fra bagspillere
- ✓ skal kunne lave centerkryds med variationer
- ✓ skal kunne lave stregkryds
- ✓ streg og screeningsspil skal være en del af spillet
- ✓ indlæring af modtræk mod overgangsspil
- ✓ fløje skal turde stikke af i kontra, mens backs skal vente tilbage og samle riposter op

Målvogtertræning:

- ✓ målvogter er nu fundet
- ✓ træning i lange udkast bør indgå regelmæssigt
- ✓ reaktionstræning
- ✓ grundplacering og bevægelse skal ligge fast
- ✓ placering ved fløjskud
- ✓ placering i forhold til parader i forsvaret
- ✓ selvtræning
- ✓ mindst 15 - 30 minutters målvogtertræning om ugen

Fysisk træning:

- ✓ løbetræning bør indgå før haltræningen
- ✓ hurtighedstræning
- ✓ intervaltræning
- ✓ styrketræning med egen krop som belastning
- ✓ springtrænings bør fortsættes

Håndbold på tværs:

- ✓ spiller der brænder meget for håndbold kan deltage i frivillig træning med andre årgange, men der skal gives besked til træner

Sociale arrangementer:

- ✓ træningslejr gerne med overnatning
- ✓ opstartsturnering
- ✓ spillermøder (emnerne kunne fx være pubertet, kost rygning, fælles målsætning)
- ✓ træningsweekend
- ✓ juleafslutning

U-16 spillere

Der skal lægges stor vægt på den fysiske træning – især kondition – i denne periode, men også udviklingen af de tekniske færdigheder skal indgå. Som U-16 spillere begynder man også at arbejde med pladsspecifik træning – skud og afsæt mv. Stor fokus på den enkelte spillers selvdisciplin og på holddisciplin. Spillerne skal være bevidste om krav til det niveau der er på, og det niveau de ønsker at komme på.

Mål:

- ✓ at fastholde interessen for håndboldspillet
- ✓ at få den fysiske del integreret i træningen
- ✓ skal kunne bruge enkle systemer i spillet

Teknisk træning:

- ✓ en-håndsgribninger
- ✓ skruebolde kan bruges i afslutninger og som afleveringer
- ✓ bagom ryg afleveringer
- ✓ hopskudsaflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ returafleveringer
- ✓ back-back aflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ diagonalaflevering – back-modsatte fløj (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ studsaflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ afleveringer efter fod- og forfintepres (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ afleveringer med både højre og venstre hånd
- ✓ bandeafleveringer f.eks. i kontraspillet
- ✓ aflevering efter skudpres
- ✓ temposkift
- ✓ gennembrud mand-mand

Skud:

- ✓ husk at forskellige løbebaner og afsæt skal være en del af skudtræningen, så spillerne ikke bare står i én lang række og venter på, at det bliver deres tur
- ✓ beherske alle skudformer: alm. stående skud, hopskud med langt/kort svæv, underhåndsskud, løbeskud almindelig/som underhåndsskud, gevindskud
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ skud med høj armføring
- ✓ begynder at arbejde med skud på 1., 2. og 3. skridt.

Finter:

- ✓ finterne skal kunne udføres i spillet
- ✓ 3-skridts finte
- ✓ Radjenovic-finte
- ✓ rullefinter
- ✓ forfinter (både indvendig og udvendig)

Faldteknik:

Den røde tråd

Forsvarstræning:

- ✓ skal kunne omstille sig hurtigt fra defensivt forsvar til offensivt og omvendt
- ✓ skal beherske 6-0, 5-1, 3-2-1, 4-2 og 3-3
- ✓ arbejde med stødende 3'ere
- ✓ temposkift
- ✓ kende forskel på røde og grønne skud, tackling/afvisning
- ✓ stå skråt
- ✓ dække skudarm
- ✓ parader (samle hænderne, letbøjede albuer, bevægelse fremad, hop lige op, boldorienteret)
- ✓ hopskudsparader (bliv på jorden)
- ✓ tackling (timing, brug benene, lukke skudarmen ned)
- ✓ tackling på skudfinte
- ✓ afblænde fløj 100 %
- ✓ komme rundt om screeninger
- ✓ evne til at være forudseende
- ✓ mest funktionel bevægelsesform (fokus på at komme hurtigt fra A til B og finde balancen, kan være sidestep men også tit almindeligt løb)

Angrebstræning:

- ✓ stregindspil: russer, omvendt russer, studsindspil, skudtrussel før indspil, maskeret indspil, bag ryg aflevering, mellem ben aflevering mm.
- ✓ stregindspil skal ske fra alle positioner, fra forskellig lejer og fra alle steder på buen
- ✓ opspil/udspil til fløj (høj armføring, Løvgren-spil tynde foran krop, returaflevering, diagonalaflevering).

Fløje:

- ✓ neutral indspring og armstilling, og her ud fra varieres skudafvikling, skuddets placering og tilløbet sker fra både dyb/bred position.
- ✓ grundskud (oppefra og ned over hoften på målvogteren)
- ✓ efter langt svæv med underhåndsafvikling
- ✓ hurtig afvikling
- ✓ knækskuds-afvikling
- ✓ skud efter tackling/skub
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben

Strege:

- ✓ neutral indspring opad og forbi målvogter. Høj armføring og herfra varieres skudafvikling, afsæt både fra midt må målstregen og ude under backs.
- ✓ grundskud (oppefra og ned over hoften på målvogteren)
- ✓ efter langt svæv med underhåndsafvikling
- ✓ hurtig afvikling
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ knækskuds-afvikling
- ✓ skud efter tackling/skub
- ✓ screening trænes: ryg, front og side, lavt tyngdepunkt, balance, bredstående (max. skulderbreddes afstand)
- ✓ forståelse for screeningens muligheder (at kunne se hvor, hvornår og hvordan)
- ✓ timing i screeningen skal passe i samarbejdet med medspiller
- ✓ russer
- ✓ omvendt russer

Den røde tråd

Kontratræning:

- ✓ fokus på både 1. og 2. fase, begyndende introduktion til 3. fase
- ✓ bredde, dybde og forfinter indarbejdes
- ✓ enkelte løbemønstre i kontra
- ✓ alle spillere skal hele tiden være spilbare, dvs. aldrig bag en modspiller i forhold til bolden
- ✓ stregscreeninger i løbebanerne gerne på yderside af 2'ere og 3'ere
- ✓ arbejde med situationer alene med målvogter (afsæt opad, springe væk fra målvogter mv.)
- ✓ skud i kontra: spring opad og forbi målvogter, variere afslutning (hop/løbeskud), afsæt højre/venstre eller samlet med front mod mål, loppe)

Taktisk træning:

- ✓ skal arbejde med bestemte kontra systemer
- ✓ skal have en vis disciplin i aftalerne, men dog kunne vurdere, hvornår det er ok at bryde ud af systemet

Målvogtertræning:

- ✓ målmandstræning
- ✓ arbejde videre med afsæt på modsatte ben
- ✓ at kunne forudse skuddet gennem kendskab til spilsituationer
- ✓ kunne lokke skytten til bestemte skud
- ✓ samarbejde med forsvar
- ✓ selvtræning i "døde" perioder i træningen
- ✓ smidighedstræning
- ✓ træning i at spille den rigtig i kontrafasen

Fysisk træning:

- ✓ løbetræning før haltræningen bør være en fast del af håndboldtræningen
- ✓ hurtighedstræning
- ✓ intervaltræning
- ✓ styrketræning med egen krop som belastning
- ✓ springtræning (højre, venstre, samlet afsæt)
- ✓ kendskab til styrketræning med vægte opbygning af grundstyrke, dvs. mange gentagelser og ingen topperioder)
- ✓ træning af balance, krydskoordination, motorisk mm

Sociale arrangementer:

- ✓ træningslejr
- ✓ opstartsturnering
- ✓ spillermøder (emner kunne fx være kost, rygning, opførsel, alkohols, fester, kærester)
- ✓ juleafslutning
- ✓ julestævne
- ✓ afslutningsturnering
- ✓ sæsonafslutning

U-18 spillere

Træningen af U-18 spillere vil på de fleste områder tilrettelægges som seniortræning, især i forhold til den fysiske, taktiske og psykiske træning. Dermed sikres en glidende overgang fra ungdomshåndbold til seniorhåndbold. Dog skal der stadig være en overvejende teknisk træning i U-18 rækken. Der skal lægges vægt på individuel pladsspecifik teknisk træning med fokus på timing, finish og effektivitet.
Teknik vil blive øvet, men især den enkeltes stærke sider skal videreudvikles, og den enkelte skal fastholdes i en disciplineret indsats i forhold til egen udvikling.

Mål:

- ✓ at fastholde interessen for håndboldspillet
- ✓ at det fysiske får større plads i træningen udenfor banen
- ✓ skal kunne flere systemer i spillet
- ✓ at tilvænne spillerne til seniorhåndbold

Teknisk træning:

- ✓ en-håndsgribninger
- ✓ skruebolde kan bruges i afslutninger og som afleveringer
- ✓ bagom ryg afleveringer
- ✓ hopskudsaflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ returafleveringer
- ✓ back-back aflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ diagonalaflevering – back-modsatte fløj (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ studsaflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ afleveringer efter fod- og forfintepres (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ afleveringer med både højre og venstre hånd
- ✓ bandeafleveringer f.eks. i kontraspillet
- ✓ aflevering efter skudpres
- ✓ temposkift
- ✓ gennembrud mand-mand
- ✓ gemme bolden med hånden længst værk fra forsvarer evt. skifte hånd til afslutning eller skyde med den ”kave” hånd
- ✓ vip-aflevering over forsvar
- ✓ indspil til streg bagom forsvar

Den røde tråd

Skud:

- ✓ husk at forskellige løbebaner og afsæt skal være en del af skudtræningen, så spillerne ikke bare står i én lang række og venter på, at det bliver deres tur
- ✓ beherske alle skudformer: alm. stående skud, hopskud med langt/kort svæv, underhåndsskud, løbeskud almindelig/som underhåndsskud, gevindskud
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ skud med høj armføring
- ✓ begynder at arbejde med skud på 1., 2. og 3. skridt.
- ✓ skud efter forfinte
- ✓ skud efter fodfinte
- ✓ stående skud efter skudfinte
- ✓ finte hopskud og lave gennembrud
- ✓ finte hopskud og trække skuddet (underhånd/skud på kant)

Finter:

- ✓ finterne skal kunne udføres i spillet
- ✓ 3-skridts finte
- ✓ Radjenovic-finte
- ✓ rullefinter
- ✓ forfinter (både indvendig og udvendig)
- ✓ driblefinter

Faldteknik:

Forsvarstræning:

- ✓ skal kunne omstille sig hurtigt fra defensivt forsvar til offensivt og omvendt
- ✓ skal beherske 6-0, 5-1, 3-2-1, 4-2 og 3-3
- ✓ arbejde med stødende 3'ere
- ✓ temposkift
- ✓ kende forskel på røde og grønne skud, tackling/afvisning
- ✓ stå skråt
- ✓ dække skudarm
- ✓ parader (samle hænderne, letbøjede albuer, bevægelse fremad, hop lige op, boldorienteret)
- ✓ hopskudsparader (bliv på jorden)
- ✓ tackling (timing, brug benene, lukke skudarmen ned)
- ✓ tackling på skudfinte
- ✓ afblænde fløj 100 %
- ✓ komme rundt om screeninger
- ✓ evne til at være forudseende
- ✓ bolderobring
- ✓ mest funktionel bevægelsesform (fokus på at komme hurtigt fra A til B og finde balancen, kan være sidestep men også tit almindeligt løb)
- ✓ 100 % opbakning til medspillere

Angrebstræning:

- ✓ stregindspil: russer, omvendt russer (screening på ydersiden af nærmeste 3'er), studsindspil, skudtrussel før indspil, maskeret indspil, bag ryg aflevering, mellem ben aflevering mm.
- ✓ stregindspil skal ske fra alle positioner, fra forskellig lejer og fra alle steder på buen
- ✓ opspil/udspil til fløj (høj armføring, Løvgren-spil tynde foran krop, returaflevering, diagonalaflevering).

Fløje:

- ✓ neutral indspring og armstilling, og her ud fra varieres skudafvikling, skuddets placering og tilløbet sker fra både dyb/bred position.
- ✓ grundskud (oppefra og ned over hoften på målvogteren)
- ✓ efter langt svæv med underhåndsafvikling
- ✓ hurtig afvikling
- ✓ knækskuds-afvikling
- ✓ skud efter tackling/skub
- ✓ gevindskud – overhåndsgevind og underhåndsgevind
- ✓ armen ned og skud under springende keeper
- ✓ skud på vip-aflevering
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ lave screeninger ved indløb
- ✓ kunne løbe en høj forsvarsfløj af via en backdoor

Strege:

- ✓ neutral indspring opad og forbi målvogter. Høj armføring og herfra varieres skudafvikling, afsæt både fra midt må målstregen og ude under backs
- ✓ grundskud (oppefra og ned over hoften på målvogteren)
- ✓ efter langt svæv med underhåndsafvikling
- ✓ hurtig afvikling
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ afsæt lodret med ryggen til mål
- ✓ afsæt på samlede ben med front mod mål
- ✓ knækskuds-afvikling
- ✓ skud efter tackling/skub
- ✓ screening trænes: ryg, front og side, lavt tyngdepunkt, balance, bredstående (max. skulderbreddes afstand)
- ✓ forståelse for screeningens muligheder (at kunne se hvor, hvornår og hvordan)
- ✓ timing i screeningen skal passe i samarbejdet med medspiller
- ✓ russer
- ✓ omvendt russer

Kontratræning:

- ✓ fokus på både 1. og 2. fase, begyndende introduktion til 3. fase
- ✓ bredde, dybde og forfinter indarbejdes
- ✓ enkelte løbemønstre i kontra
- ✓ sætte direkte modstander af i høj fart op ad banen
- ✓ alle spillere skal hele tiden være spilbare, dvs. aldrig beg en modspiller i forhold til bolden
- ✓ stregscreeninger i løbebanerne gerne på yderside af 2'ere og 3'ere
- ✓ arbejde med situationer alene med målvogter (afsæt opad, springe væk fra målvogter mv.)
- ✓ skud i kontra: spring opad og forbi målvogter, variere afslutning (hop/løbeskud), afsæt højre/venstre eller samlet med front mod mål, loppe)

Taktisk træning:

- ✓ skal arbejde med bestemte kontra systemer
- ✓ skal have en vis disciplin i aftalerne, men dog kunne vurdere, hvornår det er ok at bryde ud af systemet
- ✓ skal kunne forsinke indløb/overgange (ødelægge timingen, presse dem foran næste forsvarer)

Målvogtertræning:

- ✓ målmandstræning
- ✓ arbejde videre med afsæt på modsatte ben
- ✓ at kunne forudse skuddet gennem kendskab til spilsituationer
- ✓ kunne lokke skytten til bestemte skud
- ✓ samarbejde med forsvar
- ✓ selvtræning i "døde" perioder i træningen
- ✓ smidighedstræning
- ✓ træning i at spille den rigtig i kontrafasen

Fysisk træning:

- ✓ løbetræning før haltræningen bør være en fast del af håndboldtræningen
- ✓ hurtighedstræning
- ✓ intervaltræning
- ✓ styrketræning med egen krop som belastning
- ✓ springtræning (højre, venstre, samlet afsæt)
- ✓ kendskab til styrketræning med vægte opbygning af grundstyrke, dvs. mange gentagelser og ingen topperioder)
- ✓ træning af balance, krydskoordination, motorisk mm

Sociale arrangementer:

- ✓ træningslejr
- ✓ opstartsturnering
- ✓ spillermøder (emner kunne fx være kost, rygning, opførsel, alkohols, fester, kærester)
- ✓ juleafslutning
- ✓ afslutningsturnering
- ✓ sæsonafslutning

Senior

Træningen af senior vil på de fleste områder tilrettelægges som U-18 træning, især i forhold til den fysiske, taktiske og psykiske træning. Dog skal der stadig være en del teknisk træning i Senior rækken. Der skal lægges vægt på individuel pladsspecifik teknisk træning med fokus på timing, finish og effektivitet.
Teknik vil blive øvet, men især den enkeltes stærke sider skal videreudvikles, og den enkelte skal fastholdes i en disciplineret indsats i forhold til egen udvikling.

Mål:

- ✓ at fastholde interessen for håndboldspillet
- ✓ at få den fysiske får større plads i træningen udenfor banen
- ✓ skal kunne flere systemer i spillet

Teknisk træning:

- ✓ en-håndsgribninger
- ✓ skruebolde kan bruges i afslutninger og som afleveringer
- ✓ bagom ryg afleveringer
- ✓ hopskudsaflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ returafleveringer
- ✓ back-back aflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ diagonalaflevering – back-modsatte fløj (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ studsaflevering (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ afleveringer efter fod- og forfintepres (fokus mod mål og sidste skridt mod mål)
- ✓ afleveringer med både højre og venstre hånd
- ✓ bandeafleveringer f.eks. i kontraspillet
- ✓ aflevering efter skudpres
- ✓ temposkift
- ✓ gennembrud mand-mand
- ✓ gemme bolden med hånden længst værk fra forsvarer evt. skifte hånd til afslutning eller skyde med den "kave" hånd
- ✓ vip-aflevering over forsvar
- ✓ indspil til streg bagom forsvar

Skud:

- ✓ husk at forskellige løbebaner og afsæt skal være en del af skudtræningen, så spillerne ikke bare står i én lang række og venter på, at det bliver deres tur
- ✓ beherske alle skudformer: alm. stående skud, hopskud med langt/kort svæv, underhåndsskud, løbeskud almindelig/som underhåndsskud, gevindskud
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ skud med høj armføring
- ✓ begynder at arbejde med skud på 1., 2. og 3. skridt.
- ✓ skud efter forfinte
- ✓ skud efter fodfinte
- ✓ stående skud efter skudfinte
- ✓ finte hopskud og lave gennembrud
- ✓ finte hopskud og trække skuddet (underhånd/skud på kant)

Den røde tråd

Finter:

- ✓ finterne skal kunne udføres i spillet
- ✓ 3-skridts finte
- ✓ Radjenovic-finte
- ✓ rullefinter
- ✓ forfinter (både indvendig og udvendig)
- ✓ driblefinter

Faldteknik:

Forsvarstræning:

- ✓ skal kunne omstille sig hurtigt fra defensivt forsvar til offensivt og omvendt
- ✓ skal beherske 6-0, 5-1, 3-2-1, 4-2 og 3-3
- ✓ arbejde med stødende 3'ere
- ✓ temposkift
- ✓ kende forskel på røde og grønne skud, tackling/afvisning
- ✓ stå skråt
- ✓ dække skudarm
- ✓ parader (samle hænderne, letbøjede albuer, bevægelse fremad, hop lige op, boldorienteret)
- ✓ hopskudsparader (bliv på jorden)
- ✓ tackling (timing, brug benene, lukke skudarmen ned)
- ✓ tackling på skudfinte
- ✓ afblænde fløj 100 %
- ✓ komme rundt om screeninger
- ✓ evne til at være forudseende
- ✓ bolderobring
- ✓ mest funktionel bevægelsesform (fokus på at komme hurtigt fra A til B og finde balancen, kan være sidestep men også tit almindeligt løb)
- ✓ 100 % opbakning til medspillere

Angrebstræning:

- ✓ stregindspil: russer, omvendt russer (screening på ydersiden af nærmeste 3'er), studsindspil, skudtrussel før indspil, maskeret indspil, bag ryg aflevering, mellem ben aflevering mm.
- ✓ stregindspil skal ske fra alle positioner, fra forskellig lejer og fra alle steder på buen
- ✓ opspil/udspil til fløj (høj armføring, Løvgren-spil tynde foran krop, returaflevering, diagonalaflevering)

Den røde tråd

Fløje:

- ✓ neutral indspring og armstilling, og her ud fra varieres skudafvikling, skuddets placering og tilløbet sker fra både dyb/bred position
- ✓ grundskud (oppefra og ned over hoften på målvogteren)
- ✓ efter langt svæv med underhåndsafvikling
- ✓ hurtig afvikling
- ✓ knækskuds-afvikling
- ✓ skud efter tackling/skub
- ✓ gevindskud – overhåndsgevind og underhåndsgevind
- ✓ armen ned og skud under springende keeper
- ✓ skud på vip-aflevering
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ lave screeninger ved indløb
- ✓ kunne løbe en høj forsvarsfløj af via en backdoor

Strege:

- ✓ neutral indspring opad og forbi målvogter. Høj armføring og herfra varieres skudafvikling, afsæt både fra midt må målstregen og ude under backs
- ✓ grundskud (oppefra og ned over hoften på målvogteren)
- ✓ efter langt svæv med underhåndsafvikling
- ✓ hurtig afvikling
- ✓ skal beherske alle afsætsformer – højre, venstre og samlede ben
- ✓ afsæt lodret med ryggen til mål
- ✓ afsæt på samlede ben med front mod mål
- ✓ knækskuds-afvikling
- ✓ skud efter tackling/skub
- ✓ screening trænes: ryg, front og side, lavt tyngdepunkt, balance, bredstående (max. skulderbreddes afstand)
- ✓ forståelse for screeningens muligheder (at kunne se hvor, hvornår og hvordan)
- ✓ timing i screeningen skal passe i samarbejdet med medspiller
- ✓ russer
- ✓ omvendt russer

Kontratræning:

- ✓ fokus på både 1. og 2. fase, begyndende introduktion til 3. fase
- ✓ bredde, dybde og forfinter indarbejdes
- ✓ enkelte løbemønstre i kontra
- ✓ sætte direkte modstander af i høj fart op ad banen
- ✓ alle spillere skal hele tiden være spilbare, dvs. aldrig beg en modspiller i forhold til bolden
- ✓ stregscreeninger i løbebanerne gerne på yderside af 2'ere og 3'ere
- ✓ arbejde med situationer alene med målvogter (afsæt opad, springe væk fra målvogter mv.)
- ✓ skud i kontra: spring opad og forbi målvogter, variere afslutning (hop/løbeskud), afsæt højre/venstre eller samlet med front mod mål, loppe)

Den røde tråd

Taktisk træning:

- ✓ skal arbejde med bestemte kontra systemer
- ✓ skal have en vis disciplin i aftalerne, men dog kunne vurdere, hvornår det er ok at bryde ud af systemet
- ✓ skal kunne forsinke indløb/overgange (ødelægge timingen, presse dem foran næste forsvarer)

Målvogtertræning:

- ✓ målmandstræning
- ✓ arbejde videre med afsæt på modsatte ben
- ✓ at kunne forudse skuddet gennem kendskab til spilsituationer
- ✓ kunne lokke skytten til bestemte skud
- ✓ samarbejde med forsvar
- ✓ selvtræning i "døde" perioder i træningen
- ✓ smidighedstræning
- ✓ træning i at spille den rigtig i kontrafasen

Fysisk træning:

- ✓ løbetræning før haltræningen bør være en fast del af håndboldtræningen
- ✓ hurtighedstræning
- ✓ intervaltræning
- ✓ styrketræning med egen krop som belastning
- ✓ springtræning (højre, venstre, samlet afsæt)
- ✓ kendskab til styrketræning med vægte 8opgbygning af grundstyrke, dvs. mange gentagelser og ingen topperioder)
- ✓ træning af balance, krydskoordination, motorisk mm

Sociale arrangementer:

- ✓ træningslejr
- ✓ opstartsturnering
- ✓ spillermøder (emner kunne fx være kost, rygning, opførsel, alkohols, fester, kærester)
- ✓ juleafslutning
- ✓ afslutningsturnering
- ✓ sæsonafslutning