



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Kære trænere i Østfyns Håndboldklub

Forestil dig at Østfyns Håndboldklub er et skib på det åbne håndboldhav. Om bord på skibet er klubbens cirka 135 medlemmer, 50 frivillige trænere, hjælpetrænere, holdansvarlige, udvalgsmedlemmer og praktiske hjælpere. Alle udfylder en vigtig rolle for at holde skibet på ret kurs, og alle bidrager med dét, de kan og evner. Håndboldhavet er forskelligartet, til tider udfordrende og vanskeligt at besejle. Det kan være stærkt trafikeret og også med fjendtlige skibe i søen. Men ØHK-skibet har med bestyrelsen på kommandobroen lagt en kurs, som skal navigere skibet sikkert på vej. Som et led i at sikre kvaliteten af det håndboldprodukt, som Østfyns Håndboldklub tilbyder, har vi udviklet **ØHKs Røde tråd**.

ØHKs Røde tråd er fagligt funderede anbefalinger og retningslinjer, som skal medvirke til at skabe Kammeratskab, Fællesskab og Glæde i børne- og ungdomshåndbolden i Østfyns Håndboldklub. Det er samtidig et arbejdsredskab til brug for alle frivillige børne- og ungdomstrænere. Med **ØHKs Røde tråd** ønsker klubben at tydeliggøre den kurs, som vi sportsligt og værdimæssigt ønsker at følge, når det gælder afvikling af børne- og ungdomshåndbold i Østfyns Håndboldklub.

ØHKs Røde tråd er opbygget således, at du på de følgende sider kan læse om klubbens overordnede vision, mission og sportslige strategi. Derefter finder du en beskrivelse af hver enkelt årgang fra mor-far-barnhåndbold til og med U15, hvor årgangenes rammer, håndboldfaglige retningslinjer, pædagogiske overvejelser og råd til trænerrollen vil være at finde. Alle retningslinjer og anbefalinger bygger på den seneste viden på området, herunder Aldersrelateret Trænings Koncept (ATK) fra henholdsvis Team Danmark, Dansk Håndbold, DGI Håndbold. Østfyns Håndboldklubs bestyrelse har formuleret en vision, mission, som skal være fundamentet for foreningen. Med udgangspunkt i dette har vi udviklet nogle anbefalinger til klubbens håndboldpraksis, som gerne skulle kendetegne dét vi siger og dét vi gør – både på og uden for banen. Hovedoverskrifterne er præsenteret i tekstboksen nedenfor og kan nærlæses på de følgende sider.

Østfyns håndboldklub vision:

Dén lille lokale klub, som at være det foretrukne samlingspunkt i lokalområdet. Hvor vi tror på at alle kan bidrage til fællesskabet, uanset om man er aktiv spiller, træner eller frivillige medhjælper

Østfyns håndboldklubs mission:

ØHK ønsker at være klubben hvor et stærkt fællesskab og klubånd går hånd i hånd. Hvor der er plads til alle i et trygt og inkluderende klubmiljø gennem glæden ved håndbolden.

ØHKs Røde tråd består med andre ord af klubbens vision, mission, samt de beskrevne anbefalinger og retningslinjer for hver enkelt årgang.

God fornøjelse med læsningen – og mere vigtigt implementeringen og udførelsen af **ØHKs Røde tråd**.



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Børn og unge vil blive bedre til håndbold- og have det sjovt!

Fra forskningen ved vi, at det allervigtigste for børn og unge, når de deltager i foreningsidræt, er at opleve progression. De vil gerne blive bedre, og det er uanset deres niveau. Den viden understøtter Østfyns HK, og derfor vil vi bidrage til:

- At der skabes et højt aktivitetsniveau i børne- og ungdomstræningen med flest mulige aktive situationer med bold for den enkelte spiller.
- At den individuelle træning prioriteres højere end den kollektive træning.
- At der skabes miljøer med tryghed, gode oplevelser og smil på læben
- At der på sigt bliver mulighed for at træne "opad" eller "nedad". Der kan være fordele både sportsligt og socialt (ift. hierarki). Østfyns HK følger anbefalingen om 25-50-25-modellen – det vil sige 25% af tiden træner spillerne i et miljø med spillere under deres eget niveau ("succestræning"), 25% af tiden i et miljø med spillere over deres eget niveau ("til grænsen") og 50% af tiden med spillere på eget niveau



I tabellen ses resultaterne fra undersøgelsen "De bedste redskaber er menne- sker, der er tilstede" lavet af Center for Ungdomsstudier i 2015. Idrætsaktive børn i alderen 9-16 år skulle vælge den vigtigste begrundelse for at dyrke idræt, og heraf ses at over 63% af børnene vælger

Hvad er vigtigst?

Procent

At blive bedre til min idræt	37,8
At det er sjovt	25,7
At være en del af holdet	12,4
At være sammen med venner	10,8
At komme i bedre form	4,1
At koble af fra andre ting eks. Skole	3,8
At vinde stævne og kampe	2,5
At deltage i kampe, turneringer og stævner	2,5
I alt	100

Tabel 5. Hvad er vigtigste ved at gå til idræt? Udøvere måtte sætte et kryds



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Træneren som rollemodel og kulturel leder

Østfyns HK er båret af frivillighed. Det gælder alle børne- og ungdomstrænere, hjælpetrænere, holdansvarlige, udvalgsmedlemmer og hjælpere. I Østfyn HK er der desuden rigtig mange forældretrænere. Alle frivillige har en betydning for den kultur, som vi har i Østfyns HK og som er skabt igennem flere år. Det er vigtigt at være bevidst om den rolle – ikke mindst som træner. Alt, hvad vi gør, er kulturel ledelse, som handler om, hvad man som træner regelmæssigt, lægger mærke til hos spillerne, interesserer sig for, giver opmærksomhed og spørger ind til. Hvem bruger træneren som rollemodeller blandt spillerne og ikke mindst hvordan er trænerens egne handlinger som rollemodel? Derfor er det Østfyns HKs ønske, at:

- Alle trænere og frivillige er ambassadører for **ØHKs Røde tråd** – såvel klubbens vision, mission, samt de årgangsspecifikke anbefalinger og retningslinjer.
- Alle trænere og frivillige udviser en adfærd til træning og kamp, som er i overensstemmelse med **ØHKs Røde tråd**.
- Alle trænere og frivillige gør brug af **ØHKs Røde tråd**. Det gælder både som arbejdsredskab, men også som et "fagligt argument" for den måde og i den kultur, som Østfyns HK afvikler børne- og ungdomshåndbold på





ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Mor, far og barn håndbold (2-4 år)

Om børn i alderen 3-6 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark): Børnene er motorisk usikre. De er usikre i at gribe en bold samt afstandsbedømme. De har brug for uformelle rammer, hvor de kan udvikle de grundlæggende motoriske færdigheder med glæde og en legende tilgang. Børnene skal vænne sig til at omgås mange andre børn og voksne i en stor hal. Det kan være en øvelse i sig selv for aldersgruppen. Børnenes primære handleformer er at lege, bevæge sig, undersøge, eksperimentere, øve sig, fremvise og fremsætte idéer.

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LEG)

- Leg, leg, leg! Der er fokus på at se håndboldhallen som en ramme for leg og bevægelse med bolden i centrum. På dette alderstrin taler vi ikke om "træning", men om (fri) leg, boldleg eller bevægelse.
- Igennem lege, redskabsbaner og let organiserede stationer udfordres børnene fysisk, motorisk og socialt og får forskellige erfaringer med at håndtere krop og bold.
- Lad mange forskellige bolde være tilgængelige i hallen. Brug også balloner, som med sine "slow motion" bevægelser er nemmere at gribe for børnene.
- Lavpraktisk er der til trænerteamet lavet forslag til øvelsesstationer på laminerede ark til frit brug og inspiration.
- Vælg gerne mange af de samme øvelsesstationer fra gang til gang. Gentagelser giver tryghed og genkendelse for børnene.
- Start og slut gerne fælles – fx med en sangleg, goddag-farvel sang eller lignende.
- Lav eventuelt en aftale om "drop-in", så småbørnsfamilierne ikke er presset af at være klar til et bestemt tidspunkt.
- Lad børn og forældre deltage i oprydningen. Og lad børnene udnytte den tomme hal bagefter til fri leg.

Trænerrollen og pædagogiske overvejelser

- Leg med!
- Skab glæde og tryghed.
- Vis lege, øvelser og bevægelser. Begræns mundtlige instruktioner.
- Vær bevidst om at børn i denne alder primært er fokuseret på sig selv og sine egne behov.
- Tag godt imod de ungdomsspillere, som kommer og hjælper til. Fortæl dem både om dagens indhold samt om trænerrollen og de pædagogiske anbefalinger til aldersgruppen.
- Som træner for mor-far-barn-holt er det ikke nødvendigt at have håndboldfaglig baggrund. Det vigtigste er, at man har lyst til at lege med børnene og give dem en god oplevelse med at komme i hallen.



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

U5 Mix (førskole)

Om børn i alderen 3-6 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark). Børnene er motorisk usikre. De er usikre i at gribe en bold samt afstandsbedømme. De har brug for uformelle rammer, hvor de kan udvikle de grundlæggende motoriske færdigheder med en glæde og en legende tilgang. Børnene skal vænne sig til at omgås mange andre børn og voksne i en stor hal. Det kan være en øvelse i sig selv for aldersgruppen. Børnenes primære handlingsformer er lege, bevæge sig, undersøge, eksperimentere, øve sig, fremvise og fremsætte idéer.

Fjendtlige skibe i farvandet Tidlig specialisering, (voksnes) forventninger om at U5 skal ligne rigtig håndbold, forventninger om at der trænes frem mod kamp.

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LEG)

- Ha' bolden med i alt! F.eks. kan børnene have bolden med i hånden i haletagfat, på motorikbanen, når der skal løbes om kap osv. Det giver erfaringer med øjehåndkoordinationen (krop-bold).
- Brug forskellige bolde i træningen. Udforsk størrelse, hårdhed, materiale, hoppehøjde mv. Brug også balloner, som med sine "slow motion" bevægelser er nemmere at gribe og håndtere.
- Gentagelser, gentagelser, gentagelser. Vær ikke bekymret for at lave de samme øvelser over flere træningsgange. Gentagelser skaber tryghed for børnene og giver dem overskud til at udforske øvelsen og dens elementer.
- Hold en lav grad af organisering, det vil sige skab uformelle rammer. Stationstræning er velegnet for at inddele børnene i mindre grupper og sikre mange gentagelser af den enkelte øvelse. Men lad gerne børnene udforske og afprøve øvelsen og varianter af den inden for den angivne ramme.
- Brug bolden som både mål og middel. Fx hvis børnene bliver bedt om at skyde på mål, er bolden "middel" til at score. Hvis børnene skal lave boldbasisøvelser som at trille, dribble eller hoppe, er bolden "mål", fordi den er i fokus for øvelsen.
- Brug ikke træningstiden på at spille håndbold på to mål (totalhåndbold). Prioritér boldbasisøvelser, leg og træning af de grundmotoriske færdigheder i stedet.
- Lad børnene deltage i oprydningen som en del af træningen.
- Hvis der er tomt i hallen (eller salen) før eller efter træning, så lad børnene lege frit. Smid gerne en masse bolde ud på halgulvet og lad kun børnenes fantasi sætte grænserne.

Trænerrollen og pædagogiske overvejelser

- Ha' det sjovt! Træneren er et forbillede for børnene, så grin og gå forrest i legen!
- Vis øvelsen. Børnene har svært ved lange mundtlige instruktioner.
- Brug "du må"-regler. Fortæl børnene hvad de gerne må gøre i en leg, og ikke hvad de ikke må. Fx du må løbe med bolden, du må kaste, du må gå hertil.
- Inddel børnene i mindre grupper (2-4 børn), så trænerne kan holde en tæt kontakt med det enkelte barn. Giv anerkendende og positiv feedback på de elementer, som barnet mestrer eller forsøger at mestre: Fx ros kasteteknikken og pyt med at bolden ikke gik i mål.
- Skab glæde og tryghed. Vær nærværende – giv jer tid til at høre om aktuelle ting – fx en oplevelse i børnehaven eller hjemmefra.
- Som træner for U5 Mix er det ikke nødvendigt at have håndboldfaglig baggrund. Det vigtigste er, at man har lyst til at lege med børnene og give dem en god oplevelse med at komme i hallen.



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD



U7 Mix (0. + 1. klasse)

Om børn i alderen 6-8 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark). Børnene er nysgerrige, åbne, tillidsfulde, umiddelbare og kreative. De har en naturlig trang til bevægelse. Børnene har gavn af at træne grundmotoriske færdigheder som at springe, løbe, aflevere-modtage, kravle, krybe – alt sammen i en legende kontekst. Børnenes træning skal afspejle håndboldspillet, men uden at gå på kompromis med alsidigheden og udgangspunktet i grundlæggende motoriske færdigheder. Socialt søger børnene mere kontakt til andre børn og begynder at blive i stand til at samarbejde. Gradvist udskifter børnene deres rollelege (kendetegnende for de 3-6-årige med regellege). Børnene kan overkomme holdstørrelser á 2-4 spillere i småspil samt forholde sig til simple regler

Fjendtlige skibe i farvandet: Tidlig specialisering, (voksnes) forventninger om at U7 skal ligne rigtig håndbold, forventninger om at der trænes frem mod kamp,



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LEG)

Fire hovedtemaer og vægtning i tid for en sjov, varieret og udviklende U7-træning



■ Lege ■ (Små) spil ■ Boldbehandling ■ Skudbaner

- Ha' bolden med i alt! Eksempelvis kan børnene have bolden med i hånden i stå-trold, på forhindringsbanen, i stafetter osv. Det giver erfaringer med øje-hånd koordinationen (kropbold).
- Brug forskellige bolde i træningen. Udforsk størrelse, hårdhed, materiale, hoppehøjde mv.
- Hold en lav grad af organisering. Stationstræning er velegnet til at inddele børnene i mindre grupper og sikre mange gentagelser af den enkelte øvelse. Men lad også børnene udforske og afprøve øvelsen og varianter af den inden for den angivne ramme.
- Brug bolden både som mål og middel. Fx hvis børnene bliver bedt om at skyde på mål, er bolden "middel" til at score. Hvis børnene skal lave boldbasisøvelser som at trille, dribble eller hoppe, er bolden "mål", fordi den er i fokus for øvelsen.
- Introducér gerne småspil (fx partibold) med simple regler og små hold á 2-4 spillere. Spil indimellem også det færdige spil (totalhåndbold) i træningen, men prioritér størstedelen af træningstiden på boldbasisøvelser, leg og træning af de grundmotoriske færdigheder.

Trænerrollen og pædagogiske overvejelser

- Ha' det sjovt! Træneren er et forbillede for børnene, så grin og gå forrest i legen¹⁰!
- Vis øvelsen eller legen. Undgå lange mundtlige instruktioner¹¹.
- Skab glæde og tryghed. Giv anerkendende og motiverende feedback på de elementer, som barnet mestrer eller forsøger at mestre: Fx ros kastearmens stilling og pyt med at bolden ikke gik i mål.
- Brug "du må"-regler. Fortæl børnene hvad de må gøre i en leg i stedet for restriktioner, fx du må løbe med bolden, du må kaste, du må gå hertil.
- Inddel børnene i mindre grupper. På den måde kan trænerne holde en tæt kontakt med det enkelte barn.
- Undgå lange køer til fx kasteøvelser. Det skaber uro og stilstand i træningen. Aktivér børnene på andre måder, fx med "vente"-øvelser eller skift mellem to øvelser.
- Gentagelser, gentagelser, gentagelser. Vær ikke bekymret for at lave de samme øvelser over flere træningsgange. Gentagelser skaber tryghed for børnene og giver dem overskud til at udforske øvelsen og dens elementer.



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

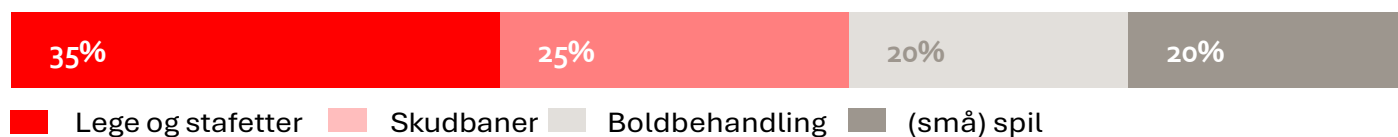
U9 (Mix) (2. + 3. klasse)

Om børn i alderen 8-10 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark). Børnene er nysgerrige, åbne, tillidsfulde, umiddelbare og kreative. De har en naturlig trang til bevægelse og bliver gradvist mere optaget af deres egne sportslige evner. Børnene har gavn af at træne grundmotoriske færdigheder som at springe, løbe, aflevere-modtage, kravle, krybe – alt sammen i en legende kontekst. Børnenes træning skal afspejle håndboldspillet og blive gradvist mere målrettet mod dette, men uden at gå på kompromis med alsidigheden og udgangspunktet i grundlæggende motoriske færdigheder. Børnene har et stigende behov for at være sammen med kammerater, og for mange er den sociale sammenhæng langt vigtigere end at dygtiggøre sig. Børnene kan overskue holdstørrelser á 3-5 spillere i småspil, og regler og konstruktion af regler bliver mere vigtig for børnene.

Fjendtlige skibe i farvandet Tidlig specialisering, (voksnes) forventninger om at U9 skal ligne rigtig håndbold, forventninger om at der trænes frem mod kamp.

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LEG/LÆRE)

Fire hovedtemaer og vægtning i tid for en sjov, varieret og udviklende U9-træning



- 'At lege' er fortsat i fokus sammen med begyndende 'at lære'.
- Ha' bolden med i alt!
- Brug forskellige bolde i træningen. Udforsk størrelse, hårdhed, materiale, hoppehøjde mv.
- Brug forskellige banestørrelser – både totalhåndboldbane og kortbane. Ikke kun i det færdige spil, men også i træningsøvelser og lege.
- Træn boldbasisteknik såsom kaste-gribe, dribble, spille sammen og skyde
- Træn koordination og balanceøvelser gennem leg
- Lav småspil, lege og konkurrencer med hold á 3-5 børn
- Introducér vurderingsspil 2:1, duelspil 1:1 og idéen om at forsvare et område
- Spil indimellem det færdige spil (totalhåndbold og maxtotalhåndbold) i træningen, men prioritér størstedelen af træningstiden på boldbasisøvelser, leg og træning af de grundmotoriske færdigheder.

Trænerrollen og pædagogiske overvejelser

- Skab glæde og tryghed. Giv anerkendende og motiverende feedback på de elementer, som barnet mestrer eller forsøger at mestre: Fx ros og anerkend kasteteknikken i højere grad end at juble over målscore.
- Vis og forklar øvelsen eller legen. Instruér og korriger for korrekt udførelse.
- Inddel børnene i mindre grupper, fx stationstræning. På den måde kan trænerne holde en tæt kontakt med det enkelte barn. Desuden giver opdeling i små grupper flere gentagelser af øvelsen. Lange køer skaber uro og stilstand i træningen.
- Informér og involvér forældrene, så de bliver vigtige støttepersoner omkring holdet.



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Vær medvirkende til at skabe en kultur for omklædning i omklædningsrummene. På den måde støtter I spillernes Kammeratskab og åbner en (fysisk) mulighed for et være sammen før og efter træning. Udvid fx de anførte træningstider med en halv time, så omklædning og bad er inkluderet.

Opvarmning:

- Lege, boldbasis, småspil. Mange kaste/gribe øvelser og motoriske øvelse.

Teknisk:

- Kasteøvelser (højt stødkast). Der lægges stor vægt på korrekt stødkast
- Gribeøvelser
- Dribleøvelser
- Bevægelsesøvelser (leg)
- Alle skal træne alle pladser

Taktisk:

- Trænes på alle pladser – både forsvar (målmand indeholdt) og angreb
- Regelsæt indlæres (Opdækning indenfor 3-metercirklen) 4:0 opstilling

Fysisk:

- Opvarmning – leg

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspiller, dommer, trænere og holdledere
- Alle skal spille

Andet:

- De skal spille total og totalhåndbold, evt. U10C efter jul
- Give korte forklaringer
- Lave næsten alt i leg/småspil (individuelt, parvis og hold)
- Vægt på teknisk træning



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

U11(4. + 5. klasse)

Om piger og drenge i alderen 10-12 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark)
Før puberteten er børnene fortsat drevet af sjov og glæde ved bevægelse. Deres primære handleformer er at lege, øve, træne, begyndende konkurrence, fremsætte idéer, aftale/ beslutte, fremvise og bedømme. Børnene begynder at være opmærksomme på deres egne sportslige evner. Hvis de oplever, at deres evner ikke står mål med deres ambitioner, starter de dårlige undskyldninger (fx jeg har ondt i benet). Den sociale sammenhæng er for mange børn vigtigere end at dygtiggøre sig. Dog kan der ske en begyndende naturlig udskillelse af de gode og de mindre gode, som kan påvirke den sociale tryk på holdet. Målrettet leg og begyndende målrettet træning er hovedindholdet for denne aldersgruppe

Fjendtlige skibe i farvandet Elitær tilgang, tidlig specialisering, fravalg af andre idrætsgrene, overførsel af mekanismer fra seniorhåndbold til børnene, forventninger om at kamp er vigtigere end træning.

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LÆRE)

Fem hovedtemaer og vægtning i tid for en sjov, varieret og udviklende U11-træning



Generelt

- Ha' et højt aktivitetsniveau og god energi i træningen. Undgå lange køer, for meget stilstand og træning med fuldt hold mod ét mål.
- Træn på forskellige banestørrelser og med forskellige bolde.
- Lad spillerne både træne og spille kamp på flere forskellige positioner.





ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Trænerrollen og pædagogiske overvejelser

- Skab glæde og tryghed. Giv positiv og konstruktiv feedback. Ros indsats og færdigheder (processen) i højere grad end resultatet.
- Vær tydelig og troværdig i din kommunikation
- Informér og involvér forældrene, så de bliver vigtige støttepersoner omkring holdet
- Vær medvirkende til at skabe en kultur for omklædning i omklædningsrummene. På den måde støtter I spillernes Kammeratskab og åbner en (fysisk) mulighed for et være sammen før og efter træning. Udvid fx de anførte træningstider med en halv time, så omklædning og bad er inkluderet.

Opvarmning:

- **Lege, småspil**
- **Mange kaste-/gribeøvelser**
- **Motoriske øvelser ("gymnastik", stigeøvelser, hinke, hoppe..)**

Teknisk:

- Kasteøvelser i bevægelse
- Gribeøvelser i bevægelse
- Lang-, hop-, og fløjskud
- Skud i bevægelse
- Indledende fintetræning
- Lege indeholdende faldteknik
- Arbejde med tacklinger og parader

Taktisk:

- Småspil
- Grundprincipper i 5 – 0 forsvar (den enkeltes bevægelse) og 2-3 forsvar
- Fase contra
- Spilbarhed
- Presspil
- Overgangsspil

Forsvarsteknik:

- Bevæge sig i boldretningen, parere, opbakning og hjælpe sin "nabo"
- Bolderobring med start fra mållinjen

Forsvarstaktik:

- 5:0 kende sit område



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Træn spillerens placeringsevne som forsvarer.
- Arbejd med samarbejde i forsvaret med to-tre spillere.
- Udforsk idéen om at forsvare et område, primært på individuelt plan.
- Lære at tælle. 2-3 forsvar

Målmandstræning:

- Placering, parering, angrebsstarter

Kontra

- Kontraøvelser er en oplagt aktivitet til at kombinere leg og konkurrence med almen boldbasisteknik.
- Som U11 fokuseres der på individuelle tekniske aspekter som boldbehandling og afleveringsteknik i fart (fx dribble, løbe med bold, orientering med og uden bold, splitvision).
- Prioritér individuelle kontraøvelser (evt. med faste tilspilsstationer) samt 2:2 kontraøvelser.
- Udkast fra målmanden
- Hurtig start
- Dribble op ad banen
- Sammenspil mellem 2 spillere op ad banen

Angreb

- Træn boldbasisteknik som kaste, gribe, dribble, aflevere, skyde, hoppe, finte – gerne igennem målrettet leg.
- Lav dueller 1:1 – gerne i en legende kontekst (som konkurrence eller spil).
- Træn samspil med både få og flere spillere (fx partibold).
- Træn vurderingsspil 2:1 hvor spillerne lærer at træffe valg både som den angribende og som den forsvarende.
- Træn spillerens placeringsevne som angrebsspiller

Fysisk

- Begyndende arbejde med core-træning, knæ og skulderøvelser som en del af opvarmningslege eller boldøvelser.
- Lav balance-, koordinations- og styrketræningsøvelser igennem leg i træningen
- Specifik løbetræning (såvel aerob og anaerob) anbefales ikke tidligere end U15-årgangen. Som U11-spiller er det løb, som indgår i håndboldtræningen, tilstrækkeligt. Desuden er effekten af løbetræning før puberteten ikke særlig stor.



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Lav skadesforebyggende øvelser svarende til aldersgruppen

Socialt & Andet:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
- Stævnedeltagelse
- Trænes på alle pladser:
- Gode vaner
- Alle skal spille under kampe
- Kende regelsæt
- Lave næsten alt i leg og småspil
- Vægt på teknisk træning
- Kendskab til total håndbold

U13 (6. + 7. klasse)

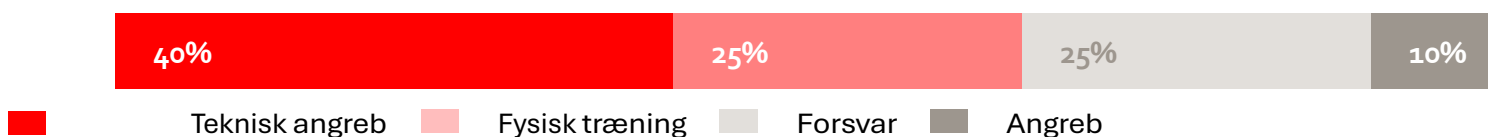
Om piger og drenge i alderen 12-14 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark) Puberteten indtræffer med en dertilhørende vækstspurt, begyndende social udvikling og øget selvstændighed. Børnene bliver i højere grad påvirket af kammeraternes valg, og identificerer sig mere med kammeraterne, træneren mv. end med forældrene. I forbindelse med børnenes fysiske modning i nervesystemet kan udførelsen af finmotoriske bevægelser og korrektioner være nedsat i en periode. Målet med træningen er gradvis øgning af træningsomfang og intensitet, og der arbejdes mod målrettet træning (og leg). Der er fokus på grundlæggende udvikling af børnenes fysiske kapacitet og koordination. Deres primære handleformer er øve, træne, konkurrere, fremsætte idéer, aftale og beslutte, diskutere og beslutte, lede, fremvise og bedømme.

Fjendtlige skibe i farvandet:

Elitær tilgang, overførsel af mekanismer fra seniorhåndbold til spillerne, fravalg af andre idrætsgrene.

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LÆRE AT TRÆNE)

Fire hovedtemaer og vægtning i tid for en sjov, varieret og udviklende U13-træning





ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Generelt

- Ha' et højt aktivitetsniveau og god energi i træningen. Undgå lange køer, for meget stilstand og træning med fuldt hold mod ét mål.
- Træn og prioritér boldbasisteknik som kaste, gribe, dribble, aflevere, skyde, hoppe, finte mv.
- Træn på forskellige banestørrelser og med forskellige bolde
- Lad spillerne spille på flere forskellige positioner både til træning og kamp

Trænerrollen og pædagogiske overvejelser

- Skab glæde og tryghed. Giv positiv og konstruktiv feedback. Ros indsats og færdigheder (processen) i højere grad end resultatet.
- Vær tydelig og troværdig i din kommunikation
- Vær en rollemodel på og uden for banen. Spillerne identificerer sig i højere grad med træneren end forældrene
- Vedligehold følelsen af målrettet leg i træningen fra U11, men flyt langsomt men sikkert træningen mod læring og udvikling (målrettet træning)

Opvarmning:

- Lege, småspil
- Mange kaste/gribe øvelser
- En gang imellem et kort opvarmningsprogram på ca. 10-12 min helst til musik. Det er en fordel at spillerne kender programmet og kan bruge det, når de skal ud til kamp

Teknisk:

- Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter
- Kendskab til 2-fodsfinte
- Kendskab til screeninger (lære korrekt screeningsteknik)
- Kendskab til stregindspil
- Optimering af presspil
- Overgangsspil
- 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
- Begynder på faldteknik
- Begynder på forfinteløb
- Alt efter spillernes niveau kan man begynde at arbejde med 2:2 aftaler

Taktisk:

- Forståelse for løbebaner og spilbarhed



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Vurderingsspil

Kontraspil/returløb:

- Kendskab til kontraspil Fase 1 (fløje og strege, lange udkast) og Fase 2 (bagspillerne, spil frem ad banen)
- Brug kontraøvelser som en oplagt aktivitet til at kombinere leg og konkurrence med almen boldbasisteknik.
- Fokusér på individuelle tekniske aspekter som boldbehandling og afleveringsteknik i fart (fx dribble, løbe med bold, orientering med og uden bold, splitvision)
- Lav kontraøvelser individuelt, to og to eller tre og tre.
- Løbebaner i returløb

Forsvar:

- Grundprincipperne i 6 – 0 og 5 – 1
- Træn tacklinger og bolderobringer (og i mindre grad også parader) som tre individuelle færdigheder i forsvarsspillet. Tacklinger trænes også med henblik på spilstop.
- Træn øvelser for benarbejdet i forsvar
- Træn spillerens placeringsevne
- Træn samarbejde i forsvaret
- Præsenter spilleren for både defensivt og offensivt forsvar.
- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til korrekt benstilling
- Kendskab til paradeteknik
- Kendskab til skift i forsvar, herunder stregen
- Øve offensivt forsvar 5:1

Målvogter:

- Kendskab til grundplacering
- Boldtilvænning (fjerne angst)
- Paradeteknik mod grundskud og hopskud samt frie skud
- Reaktionstræning
- Træne målvogter som angrebsstarter

Fysisk: (i høj grad stadig som en del af øvelser med bold)

- **Core træning**
- **Træning af ankler, knæ og skuldre**



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Bevægelsestræning

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Alle skal spille
- Forældremøder
- Stævnedeltagelse

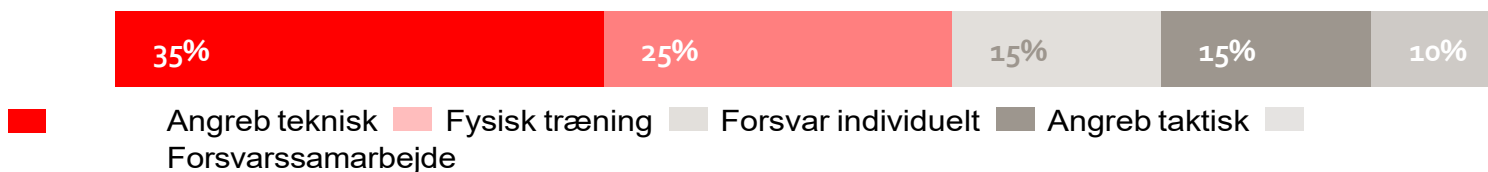
U15 (8. + 9. klasse)

Om piger og drenge i alderen 14-16 år (frit efter Aldersrelateret Trænings Koncept 2.0 af Team Danmark) Den sociale udvikling og øget selvstændighed er fortsat i fokus hos målgruppen. De unge vælger ofte gruppens valg og tager afstand fra det tidligere liv, som nu betragtes barnligt. Målet med træningen er, "at træne for at træne" med fortsat øgning af træningsomfang og intensitet, selvom "lære at træne" stadig er aktuel. Indholdet er målrettet træning samt grundlæggende udvikling af spillernes fysiske kapacitet og koordination. De unges primære handleformer er: øve, træne, konkurrere, fremsætte idéer, aftale og beslutte, diskutere og beslutte, lede, fremvise og bedømme.

Fjendtlige skibe i farvandet Efterskoleophold (skab et samarbejde mellem spiller, klub og efterskole), elitær tilgang, kammeraternes valg af fritidsaktivitet.

Håndboldfaglige anbefalinger (niveau: LÆRE AT TRÆNE/ TRÆNE AT TRÆNE)

Fem hovedtemaer og vægtning i tid for en sjov, varieret og udviklende U15-træning



Generelt

- Ha' et højt aktivitetsniveau og god energi i træningen. Undgå lange køer, for meget stilstand og træning med fuld hold mod ét mål.
- Lad spillerne spille på flere forskellige positioner – både til træning og til kamp
- Spilleren trænes med henblik på at blive en tovejsspiller
- Træn boldbehandling og boldbasisteknik i alle facetter af spillet

Trænerrollen

- Skab trivsel på årgangen. Giv positiv feedback og konstruktiv kritik
- Vær kompetent og engageret



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Vis empati og vær en "god voksen" for de unge. Trænerrelationen er særlig vigtig for de unge, når det handler om at fastholde dem til sporten. Træneren kan fungere som en slags mentor/samtalepartner, som de unge kan snakke og sparre med.

Opvarmning:

- Ikke altid med bold – opvarmningen kan f.eks også bruges til at indlære forsvarsbevægelser
- Der kan laves et opvarmningsprogram til musik, som også kan bruges til kamp. Der skal være fokus på core-, knæ-, ankel- og skulderøvelser.

Teknisk:

- Beherske hopskudsaflevering
- Beherske returaflevering
- Beherske presspilafl levering og alm. presspil, meget boldomgang, nyt med harpiks
- Beherske aflevering bagom ryggen
- Beherske studsaflevering
- Have kendskab til enhåndsaflevering og enhåndsgribning
- Kendskab til back-back aflevering
- Begynde at arbejde med overtalsspil

Angreb – Skud:

- 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)

Angreb – Finter:

- Beherske 2-fodsfinten, kunne gå begge veje
- Have kendskab til andre finter. Bl.a. radienovic-finten, afrulning i fløjen til begge sider, hopskudsfinte, kigge-væk-finten

Angreb – Screeninger:

- Alle spillere bør beherske forskellige former for screeninger

Angreb – Stregindspil:

- Alle spillere bør beherske stregindspil
- Indspil efter afleveringsfinte
- Indspil efter skudtrussel



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Angreb:

- Generelt anbefales det, at angrebstræning for 15-18-årige primært har til formål at udvikle den enkelte spillers spidskompetencer samt de pladsspecifikke færdigheder.
- Træn boldbehandling og basisteknik
- Træn afleveringsteknik, skudvariationer og finteteknik.
- Påbegynd positionsspecifik tekniktræning samt individuel tekniktræning
- Duelspil 1:1
- Træn krydsspil og presspil. Byg videre på screeningsspil fra U13.
- Træn kollektivt angreb. Arbejd herunder med rammer og ikke med faste aftaler og Kombinationer.

Systemer

- Som U14(15) spiller kan man begynde at øve nogle af de systemer, man også anvender som dame/herre spillere. Men udgangspunktet skal være fantasi og frit spil. De må ikke blive låst af systemer. Det er også en god idé at træne små 2 & 2 aftaler. Alt efter spillernes niveau, kan følgende introduceres:
- 3-pres med stregscreening
- Stort kryds
- Overtal
- Centerkryds
- Fransk kryds
- Barcelona mod 5:1

Contraspil:

- Fase 1 og fase 2 kontra
- Benytte øvelser, der tilgodeser evnen til at spille under pres
- Benytte øvelser, der tilgodeser overblik og spilforståelse
- Opsamling fra målmand og hurtig start
- Boldorientering og forsøg på at give imellem og erobre bolden

Forsvar:

- Beherske bevægelsesteknik
- Beherske paradeteknik
- Kendskab til arbejdsopgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til bolderobring
- Kendskab til opbakning: Hvornår og hvordan?
- Kendskab til principper for skift i forsvar
- Dækning af overgang fra fløj, back og midt

Målvogter:

- Fokus på grundbevægelser
- Paradetræning overfor både hopskud og grundskud samt fløj- og stregafslutninger
- Begynde at tilegne stil (finde sin egen)

Specifik målvogtertræning

- 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

Fysisk:

- Det anbefales, at U15-spillere træner fysisk i 20-25 minutter i forbindelse med hver haltræning (når træningstiden er 90 minutter). Læg især vægt på kropstammeøvelser og koordinationsøvelser.
- På U15 årgangen anbefales det at supplere den fysiske træning med løbetræning. Intervalløb og kontinuerligt løb. Omfanget bør være 1-2 gange i forbindelse med haltræning, max. 30 minutter pr. gang.
- Gymnastik, motorik, balance og bevægelighed
- Skadesforebyggende træning (core, knæ, ankler, skulder)

Kampafvikling:

- Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil
- Bruge tid på kampevaluering
- Fokus på værdi af opvarmning

Målsætning:

- Bevidstgøre den enkelte spiller om, hvad der skal trænes/læres i løbet af sæsonen



ØSTFYNS HÅNDBOLDKLUBS RØDE TRÅD

Andet:

Træningen skal fortsat organiseres således, at alle, der har lyst til at spille håndbold, kan være med. Træneren skal imidlertid være opmærksom på, at flere af spillerne nu har større behov for at fordybe og forbedre sig i flere af spillets detaljer

Der skal lægges vægt på at få rettet de sidste grove fejl hos den enkelte spiller (skudarm, indspring, afslutning samme sted osv.)

Alle skal spille

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Forældremøder
- Stævnedeltagelse

