

Ungdomsstrategi – den lille tråd

Indledende ord

Formålet med dette kompendium er at fastholde og fortsat udvikle det gode ungdomsarbejde i Klakring IF og for samarbejdet HSR Klakring.

Det overordnede mål er at:

- skabe fundament for en effektiv og målrettet "talentudvikling", der på sigt kan skabe fysiske, tekniske, taktiske og psykologiske velfunderede spillere i Klakring IF & HSR Klakring.
- skabe gode oplevelser for spillerne
- skabe rammer for individuel udvikling af spillerne

Det tilstræbes, at der bygges velfungerende teams op om hvert hold ved at samarbejde mellem holdene/årgangene.

Det er vigtigt, at det er sjovt at gå til håndbold. Det er eksempelvis sjovt, når den enkelte spiller føler, der er passende udfordringer. Vi er en rummelig klub, som har fokus på bredden, men samtidig arbejder på at skabe de optimale betingelser for den enkeltes udvikling.

Til at varetage træning af de enkelte ungdomshold fokuserer klubben på at ansætte kompetente ungdomstrænere, der med afsæt i ungdomsstrategien samt krydret med egen erfaring og faglighed kan planlægge og varetage udviklingen af den enkelte spiller såvel som det samlede hold.

Ungdomsarbejdet i klubbens ungdomsafdeling skal være en integreret proces med vægt på kontinuitet og sammenhæng mellem aldersgrupper. Der er til hver aldersgruppe opstillet retningslinjer så forventet niveau for indlæring kan holdes.

Den overordnede styring af den sportslige strategi varetages af hovedudvalget og samarbejdsudvalget i samarbejde med ungdomsudvalget i klubben.

Trænerværdier:

Klakring IF Håndbold vægter engagerede ungdomstrænere, der med afsæt i dette kompendium selvstændigt kan planlægge og udføre træningsforløb, der sætter den enkelte spillers individuelle udvikling i fokus. Og som endvidere medtænker en langsigtet proces i spillerudvikling¹. Desuden er der fokus på loyalitet mellem de enkelte trænerkolleger i Klakring IF Håndbold / HSR Klakring, hvor kritik holdes inden for egne rækker, og hvor vi udadtil fremstår som en stærk og positiv enhed. Endelig lægger Klakring IF Håndbold vægt på at skabe/besidde kompetente og veluddannede trænere.

Fokuspunkter

- Vi bruger hinanden som sparringspartnere, rådgivere og inspiratorer.
- Der er stor vægt på kommunikation
- Mød så vidt muligt til både træning og kamp hver gang.
- Mød altid velforberedt. Hav ideer om hvad du vil med træningen/kampen
- Vær positiv og i godt humør
- Hav fokus på individuel som kollektiv mandskabspleje
- Skab og styrk selvtillid hos spillerne²

¹ Det vil sige fokus på hvad der bliver vigtigt for spilleren frem for kun kortsigtet her-og-nu-løsninger.

² Vis spillerne, når du synes, de er gode herunder de har betydning

Ungdomsstrategi

- Forsøg at inspirere spillerne til at finde motivationen i sig selv for at lære³
- Tildel løbende den enkelte spiller opgaver for kollektivets interesser fx dukseordning
- Udvis interesse for alt og alle i truppen og tag dig tid til at lytte/snakke
- Læg vægt på, at alle har frihed til at ytre sig
- Læg vægt på, at alle er ærlige overfor hinanden
- Skab et miljø, hvor der er mening med tingene, og hvor der ofte forklares frem for at diktere
- Tilstræb konstruktiv kritik - Ydmyg aldrig nogen.
- Bevis ikke spillerne har uret, men lad dem forklare
- Giv holdet/klubben en masse positiv PR/opmærksomhed

Ungdomsstrategi

Fokuspunkter for træningen

- Vær detaljeorienteret og tålmodig og start med de grundlæggende tekniske elementer (byg huset fra bunden)
- Det giver som regel succes, når spillerne kan se en idé med øvelsesvalget
- Sørg altid for, at der er sammenhæng i træningen
- Hvad vil jeg med træningen i dag
- Hvad bliver der trænet i øvelsen, og hvorfor har jeg valgt denne øvelse
- Hvordan løser jeg nivesauforskellene mellem spillerne i øvelsen
- Hvordan pro/regrediere jeg træningen
- Der skal være høj intensitet på træningsøvelserne: sved på panden er et succeskriterium
- Den enkelte spiller skal have mange boldberøringer - undgå kødannelse
- Øvelserne skal have: 10% forklaring, 20% forevisning/rettelse og 70% aktivitet
- Undgå for mange stop i øvelserne. Lad spillerne få ro til at prøve sig frem
- Når du retter i øvelserne, så gør det kort, præcist og konstruktivt
- Den enkelte spiller må ikke stå stille i for lang tid
- Vær rumbevidst: Udnyt derfor al den plads du har til rådighed i hallen
- Fra U6 til U18: Hav så vidt muligt spil på 2 mål med i hver træning
- Tilstræb at den enkelte spiller i kamp- og spiltræning prøver de ting af, der arbejdes med i træningen
- Opbyg en positiv ånd, hvor der er god stemning og plads til glæde
- Der skal være plads til alle
- Opdrag spillerne til opvarmning før både træning kamp - gerne til musik
- Opdrag spillerne til selvstændigt at rydde op
- Opdrag spillerne til at melde afbud
- Opdrag spillerne til at gå i bad efter træning og kamp for det sociale samvær

Ungdomsstrategi

Den lilla tråd

Koncept: U8 - U10

Teknisk:

- Kaste og gribe: fokus på høj armføring. Brug af mavemuskel i "kipet". Aflevering på skudarm. Modsat rettet tommel
- 3. skridtsfinten: arbejde med rytme 1...2.3. arbejde ud over knæet. Arbejde primært i "normal siden"
- Almindelig stående stødkast: fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen
- Hop- og løbeskud med stort sidste skridt: fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen
- Faldteknik: forlæns og baglæns rullefald samt "glidefald"

Taktisk:

Forsvar:

- Tælle rigtigt og langsom tilvænning til at hænge sammen. Zone forståelse: ikke mand-mand opdækning
- Flytte sig efter bolden og komme hinanden til hjælp: kommunikere
- Fokus på, at vi skal have fat i bolden: boldorienteret
- Returløbsforsvar: komme hurtigt hjem og orientere sig ved midten

Angreb:

- Spillerne skal tilskyndes til individuelle aktioner: afprøve ting og turde gøre det
- Angribe i rummet mellem forsvarsspillere: stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset
- Tilvænning til kontra: løb med/uden bold, især uden
- Begyndende arbejde med simple løbebaner - kun ganske få.

Diverse:

Træningstiden tilrettelægges ud fra "aldersrelateret træning" - det vil sige:

For U8: 20% boldbehandling, 35% lege og stafetter, 20% spil og 25% skudbaner.

For U10: 10% fysisk træning, 10% forsvar, 20% angreb, 35% teknisk træning og 25% spil og dueller.

Træning og kampe skal bruges til udvikling af den enkelte spiller. Det vil sige, at **alle** spillere skal i aktion *hver* gang. Alle spillere skal prøve alle pladser til træning og mindst 2 i kampsituationer.

Desuden skal der være stor fokus på gymnastikøvelser: motorik, balance, krydskoordination, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre, venstre og samlet.

Børn i denne alder tænker konkret. De forstår bedre, hvad du *gør*, end hvad du *siger*. Børn er i en rolig vækstfase, og har derfor stor lyst til at lære med kroppen - *at mestre sig selv*.

Ved spillerudvikling af børn i denne alder er der fokus på opdragelse:

- Lære et regelsæt samt at lære at acceptere og overholde et regelsæt
- Lære at tabe og vinde
- Lære at modtage kollektiv besked

- Lære at indgå i et socialt fællesskab
- Lære at udvise tålmodighed, tolerance, vilje, hjælpsomhed mm.

Ungdomsstrategi

Koncept: U12

Teknisk:

Forsvar:

- Udvikle evne til at være forudseende - spilforståelse
- Mest funktionel bevægelsesform: fokus på at komme hurtigt fra a til b og finde balancen. Oftest almindelig løb
- Fod- og armstilling i forhold til modstander: Fx skråstilling mm. Arme som områdedækker, dække skudarm
- Parader: samle hænderne med letbøjede albuer. Bevægelse fremad. Hop lige op. Skævt og skråtstillet. Boldorienteret
- Tackling med timing. Bruge ben: Hårdhed/afslappethed. Tackle indvendigt på skudarm med bøjede albuer
- Afvise screeninger: at kunne komme rundt om dem
- Forsinke indløb/overgange: kunne ødelægge timingen. Presse dem foran næste forsvarer
- Bolderobinger: afdribling, kunne gå mellem aflevering. Split vision. Boldfokus. Aggressiv på "løse" bolde
- Returløbsforsvar: alle spillere skal lære at løbe retur = kunne bruge det, når man løber kontra
- Kommunikation

Angreb:

- Almindelig stående stødkast og underhåndsskud: fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen
- Hopskud og løbeskud med stort sidste skridt: fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen
- Skudfinter: vis et sted, skyd et andet
- Korrekt skudstilling i forhold til kroppen
- Gribesikkerhed: tommelfingre samlet, hænderne ved siden af hinanden
- 3-skridtsfinten: arbejde i begge sider. Fokus på temposkift: 1...2.3. ideal afstand i forhold til skud/genembrud
- Radjenovich: rytmeprincip for 3skridtsfinten
- Stopfinten
- Forfinter introduceres
- Hopskudsafleveringer: fokus og sidste skridt mod mål. Aflevér til skudarm, aflevér med vendt underarm med håndled
- Returafleveringer: gerne i forskellig leje, aflevér til skudarm; fokus og sidste skridt mod mål
- Studsafleveringer: fokus og sidste skridt mod mål; aflevér til skudarm
- Afleveringer efter fod og forfintepres: fokus og sidste skridt mod mål; aflevér til skudarm
- Skudpresafleveringer: fokus og sidste skridt mod mål. Aflevér til skudarm. Aflevér med vendt underarm og håndled
- Stregindspil: russer, omvendt russer, skudtrussel før aflevering, maskeret aflevering, studsaflevering mm. Obs *alle* skal prøve at spille streg
- Opspil/udspil til fløj med høj armføring
- Udførelse af en korrekt rygscreening - gælder alle spillere: lavt tyngdepunkt, balance, bredtstående

- Fra stregen at "springe opad" og "forbi keeper": afsæt på samlet eller højre/venstre

Taktisk:

Forsvar:

- Læse spillet og følge boldens bane.
- Bakke op og komme medspillere til hjælp.
- Læse spillet således, at man kan være bolderobrende.
- Læse spillet og dermed være forberedt på screeninger
- Formationer : zone 6-0. Introducere offensivt zone forsvar
- Fokus på at "vi skal have fat i bolden"

Angreb:

- Udvikle bevidsthed om at gøre hinanden god
- Teknisk pres: presspil med tekniske elementer i fokus; eksempelvis forfinter, diverse afleveringer, finter, russer, omvendt russer mm.
- Simple krydskombinationer: centerkryds, backkryds, fløj-back kryds og stort kryds⁴
- Overgange og indløb
- Alle skal være i bevægelse hele tiden.
- Bevægelse før man modtager bolden
- Angribe på mellemrum, med retningsskift og forfinter: stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset
- Samarbejde mellem bagspiller og streg: streg screener på inder- og yderside af forsvarer og bagspiller indspil/gennembrud
- Brug af streg som aktiv spilstation

Kontra:

- Fokus på første fase - introduktion til 2. fase
- Enkle løbemønstre i kontra
- Alle spillere skal hele tiden være spilbare: Fx aldrig bag en modspiller i forhold til bolden.

Målvogter:

- Korrekt placering i målet i forhold til skytten: Fx brug af elastik
- Målvogters bevægelsesmønstre og udfald: arbejde på buen, "usynlig snor", brug af enhånds redninger
- Målvogter funktion som angrebsstarter: hurtigt fat i bolden, overblik, præcise udkast over forskellige længder
- Afsætsteknik: afsæt på nærmeste såvel som fjerneste, alt efter situationen

Diverse:

Der trænes med udgangspunkt i aldersrelateret træning. Det vil sige, at træningen tilrettelægges med: 10% forsvarsamarbejde, 15% forsvar individuelt, 10% angreb taktisk, 40% angreb teknisk, 25% fysisk træning. Der skal være stor fokus på den individuelle tekniske træning herunder på at udvikle og vedligeholde den tekniske formåen. Det er vigtigt med meget småspil i træningen fx samspil mellem 2 spillere, endvidere fokus på spiltræning, hvor spillerne får lov til at eksperimentere med deres spil.

Desuden stor fokus på gymnastikøvelser: motorik, balance, krydskoordination, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik; på højre ben, venstre ben og samlet. Ligeledes fokus på faldteknik: forlæns og baglæns rullefald samt glideteknik.

Endelig skal der undervises i generel fysisk træning med egen kropsvægt eksempelvis korrekte maverulninger, armstrækninger, rygbøjninger mm. Sideløbende begyndende tilvænning til løbetræning.

I denne alder er pigerne meget socialt orienteret, og der dannes let klikker. Vær med til at støtte fællesskabet for alle. Alle støtter hinanden både på og uden for banen, når vi er til håndbold.

Alle vil gennemleve en kraftig vækst, hvor præstationsniveauet er meget skiftende. Tag hensyn.

Ungdomsstrategi

Koncept: U14

Teknisk:

Forsvar:

- Temposkift.
- Pres herunder kunne vurdere hvor meget den enkelte direkte modstander skal presses
- Evne til at være forudseende
- Mest funktionel bevægelsesform: fokus på at komme hurtigt fra A til B og finde balancen - oftest almindelig løb
- Fod- og armstilling i forhold til modstander eksempelvis skråstilling mm. Arme som områdedækker, dække skudarm
- Parader: samle arme, letbøjede albuer, bevægelse fremad, hop lige op, skævt og skråtstillet samt boldorienteret
- Tackling: timing, brug benene, hårdhed/afslappethed, tackle indvendigt på skudarm med letbøjede albuer, springe på og "kramme"
- afblænding af fløj
- afvise screeninger: at komme rundt om, over toppen
- forsinke indløb/overgange: at ødelægge timingen, presse dem foran næste forsvarer
- bolderobinger: stresse, afskærme, afdrible, gå mellem aflevering ved boldmodtager, split vision, boldfokus mm.
- returløbsforsvar

Angreb:

- Almindelig stående stødkast: fokus på kroppens stilling, armens bevægelse, balance og selve skudafviklingen
- Hopskud: på 1, 2 og/eller 3 skridt, langt/kort svæv., obs på kroppens stilling, forspænding, armens bevægelse, balance og skudafviklingen
- Underhåndsskud: Fokus på kroppens stilling, lavt tyngdepunkt, armens bevægelse, og skudafviklingen
- Løbeskud med stort sidste skridt også som underhånd: fokus på kroppens stilling, forspænding, armbevægelse, og skudafviklingen
- Skudfinter: vis /true et sted, skyd et andet herunder skifte leje, fx finte lavt og skyde højt
- Finte stående skud og lave gennembrud
- Gevindskud: underhåndskrue og overhåndskrue
- Korrekt skudarmsstilling i forhold til kroppen
- Skud i kontra: springe opad og forbi keeper, variere afslutninger, afsæt samlet og højre/venstre med front mod mål, lophe
- Gribesikkerhed
- Gennembrud: springe højt og væk fra forsvar, gemme bolden væk gerne med 2 hænder
- 3-skridtsfinten som grundfinte til skud, gennembrud og presstart
 1. VHV til fodfinte/hopskud: temposkift 1...2.3 lokke forsvarer på forkert ben
 2. VHV: brække af og løb lige ud efter 1 skridt - når forsvarer er gået før tiden
 3. VHV: driblefinte/afleveringsfinte på 1 skridt: temposkift, lokke forsvarer til siden eller frem

4. VHV fodfinte hvor temposkiftet laves på 2 skridt og Radjenovich: krydsskridt foran forsvarer
5. VHV fodfinte hvor der afsluttes stående på 2 skridt
6. HVH fodfinte til gennembrud eventuelt med løbeskudstrussel på 1 skridt - obs ikke for mange finter på en gang. Naturligt forløb/udvikling)
 - Stopfinten med samme varianter som 3-skridtsfinten
 - Radjenovich

Ungdomsstrategi

- Forfinter både med start til højre og venstre side
- Hopskudsaflevering: fokus og sidste skridt mod mål, aflevér til skudarm, vende underarm og aflevér med håndled
- returaflevering gerne i forskelligt leje: aflevér til skudarm, fokus og sidste skridt mod mål
- Back-back afleveringer: fokus og sidste skridt mod mål, aflevér til skudarm, vende underarm og aflevér med håndled
- Diagonal aflevering: fokus og sidste skridt mod mål, aflevér til skudarm, vende underarm og aflevér med håndled
- Center-fløj aflevering og modsat: fokus og sidste skridt mod mål, aflevér til skudarm
- Studsafleveringer: fokus og sidste skridt mod mål
- Afleveringer efter fod og forfintepres: fokus og sidste skridt mod mål, aflevér til skudarm
- Afleveringer med både venstre og højre hånd
- Bande afleveringer
- Skudpresafleveringer: fokus og sidste skridt mod mål, aflevér til skudarm, aflevér med vendt underarm med håndled
- Opspil/udspil til fløj: høj armføring eller lövgren-tyndtspil foran krop, returafleveringer, diagonalafleveringer
- Fløje: neutral indspring og armstilling, og herfra varieres skudafvikling + skudplacering både dyb/bred position i tilløb
 1. Grundskud: oppefra og ned over hoften
 2. Efter langt svæv med underhåndsafvikling
 3. Hurtig afvikling
 4. Knækskud-afvikling
- Stregindspil: russer, omvendt russer, skudtrussel før aflevering, maskeret aflevering, studsaflevering, bag-ryg aflevering, aflevering mellem ben mm.
- Korrekte screeninger fra streg: ryg, front og side, lavt tyngdepunkt, balance, bredtstående
- Strege springer opad og forbi keeper: variere afslutning ud fra grundskud, knæk/faldskudsafvikling, underhånd

Taktisk:

Forsvar:

- Læse spillet og følge boldens bane: løse spillet således, man kan være bolderobrende
- Læse spillet og dermed være forberedt på screeninger: skift ved screeninger
- Bakke op og komme medspillere til hjælp
- Fløjforsvarer står med front mod backen og forhindre backens aflevering til fløj
- Fokus på samarbejde mellem 2 forsvarer
- Formationer: zone 6:0 og zone 3:2:1. Desuden kendskab til 6:0 med stødende 4 blok (spansk forsvar)
- Returløbsforsvar: bagspiller henter 1. fase og bakker op ved afslutningsposition, fløje/strege tager kontra opbyggere

- Fokus på, at "vi skal have fat i bolden"

Angreb:

- Enkelte organiserede grundspil inddrages herunder fokus på langsigtede mål, det vil sige ingen "systemer"
- Bevidste om at gøre hinanden gode
- Teknisk pres: angrebsspil med skud, fodfinter, forfinter, gennembrud, afleveringer, indspil til streg, udspil til fløje mm.
- Simple krydskombinationer: centerkryds, backkryds, stort kryds, fløj-backkryds, fløj-centerkryds, fløj-stregkryds mm.
- Playmaker-/backovergange og fløjindløb med/uden bold
- Alle skal være i bevægelse hele tiden - bevægelse før man modtager bold

Ungdomsstrategi

- Angribe på mellemrum, med retnings skift og forfinter, stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset
- Bagspillere arbejder i 3 kantsbaner i grundspillet
- Samarbejde mellem bagspiller og streg: streg screener på inder- og yderside af forsvarer og bagspiller indspil/gennembrud

Kontra:

- Fokus på både 1. og 2. fase
- Bredde og dybde: forfinter indarbejdes
- Enkelte løbemønstre i kontra
- Alle spillere skal hele tiden være spilbare: det vil sige aldrig bag en modspiller i forhold til bolden
- principper for en god boldflytter fx bevægelser, få driblinger, overblik, temposkift mm.
- Stregscreeninger i løbebanerne, gerne på yderside af 2ere og 3ere.

Målvogter:

- Specifik målmandstræning: grundstilling, parering, placering, reaktioner, taktisk forståelse, fysisk kapacitet mm.
- Korrekt placering i målet i forhold til skytten
- Målvogters bevægelsesmønstre og udfald: arbejde på buen, usynlig snor, brug af enhånds redninger
- Målmandens funktion som angrebsstarter: hurtig fat i bolden, overblik, præcise udkast i forskellige længder
- Afsætsteknik: afsæt på nærmeste såvel som fjerneste, alt efter situationen
- At kunne forudse gennem kendskab til spilsituationer
- At kunne lokke skytten: invitere til skud bestemte steder
- Samarbejde med forsvar: at stole på forsvarets opgaver fx omkring parader og pres af skytten
- Lav specifikt selvtræningsprogram til keeperen i de "døde" perioder

Fysisk træning:

- Styrketræning med egen kropsvægt
- Løbetræning: aerob kondition og udholdenhedstræning som interval
- Skadesforbyggende træning: gymnastik, elastik, vippebræt mm.

- Træning af balance, krydskoordination, motorik mm.

Diverse:

Der trænes med udgangspunkt i aldersrelateret træning. Det vil sige, at træningen tilrettelægges med: 10% forsvarsamarbejde, 15% forsvar individuelt, 15% angreb taktisk, 35% angreb teknisk, 25% fysisk træning. Der skal være stor fokus på den individuelle tekniske træning med fokus på at udvikle og vedligeholde den tekniske formåen. Den tekniske træning skal sættes ind i funktionelle rammer (spillignende situationer). Fokus på timing, finish og effektivitet. Den tekniske træning skal fokusere på balance, krydskoordination, motorik, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre, venstre og samlet. Husk at der i denne alder dannes den kognitive tænkning, det vil sige: evnen til at se og tænke i sammenhænge. Indfør begreber som: at forberede sig til kamp, at evaluere kamp og at have mål for og med den enkelte kamp.

Indfør begreber som holddisciplin og selvdisciplin. BRUG ALTID ALLE SPILLERE I KAMPEN (tag eventuelt kun 10-11 spillere med). Der må fortsat ikke være plads specialisering. Alle spillere bør spille mindst 2 pladser per kamp.

Gerne lave fællestur ud at se eksempelvis U14 divisions/liga kampe eller lignende arrangementer.

Ungdomsstrategi

Koncept: U16 og U18

Taktisk:

Forsvar:

- Formationer 6:0 med stødende fireblok (spansk) og 3:2:1 med libero: mestre at presse ud fra begge formationer
- Bevægelsesbaner, opgaver, aftaler og skifteregler indarbejdes og overholdes (disciplin)
- Læse spillet og følge boldens bane: læse spillet således, at man kan være bolderobrende
- Fokus på at "vi skal have fat i bolden": fløje fisker alt mellem playmaker og back, 3ere + fremskudte løber mellem aflevering
- Læse spillet og dermed være forberedt på screeninger - skift ved screeninger
- Bakke op og komme medspillere til hjælp
- Fløjforsvarer står med front mod backen og forhindrer backens aflevering til fløj
- Fokus på samarbejde mellem 2 forsvarer
- Returløbsforsvar: bagspillere henter 1.fase og bakker op ved afslutningsposition, fløje/streg tager kontraopbyggere

Angreb:

- Bevidstgørelse om at gøre hinanden gode: Bevægelse før/efter man modtager bolden, temposkifte
- Angribe på mellemrum, med retningskift og forfinter, stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset
- bagspillere arbejder i 3-kantsbaner i grundspillet
- Teknisk pres: angrebsspil med skud, fodfinter, forfinter, gennembrud, afleveringer, indspil til streg, udspil til fløje m.m.
- Simple krydskombinationer: centerkryds, backkryds, stort kryds, fløj-back kryds, fløj-center kryds, fløj-stregkryds m.m.
- Playmaker-/backovergange og fløjindløb med og uden bold
- Organiseret overtalsspil indarbejdes
- Tomands aftaler: eksempelvis samarbejde playmaker/streg: streg screener på inder-/ydside af forsvar og playmaker indspil/gennembrud
- Generelt spille tættere på forsvaret i grundspillet

Kontra

- Fokus på både 1. og 2. fase
- Bredde og dybe: forfinter indarbejdes
- Enkle løbemønstre i kontra
- Alle spillere skal hele tiden være spilbare. Det vil sige aldrig bag modspiller i forhold til bolden
- Principper for en god boldflytter fx bevægelse, få driblinger, overblik, temposkift m.m.
- Stregscreeninger i løbebanerne, gerne på yderside af 2'ere og 3'ere
- Arbejde med situationer alene med keeper: afsæt opad, springe væk fra keeper m.m.
- Fløje løbe i bund: helt i hjørnet

Fysisk træning

- Styrketræning med egen kropsvægt
- Træning af balance, krydskoordination, motorik m.m.
- Funktionel springtræning herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre/venstre/samlet
- Reaktions- og hurtighedstræning
- Skadesforbyggende træning

Ungdomsstrategi

Målmand

- Specifik målmandstræning: grundstilling, parering, placering, taktisk forståelse, fysisk kapacitet m.m.
- Arbejde specielt med afsæt: på nærmeste såvel som fjerneste, alt efter situationen, smidighed og hurtighed
- Korrekt placering i målet i forhold til skytten
- Målmandens bevægelsesmønstre og udfald
- Målmandens funktion som angrebsstarter: hurtigt fat i bolden, overblik, præcise udkast over forskellige længder
- At kunne forudse gennem kendskab til spilsituationer
- At kunne lokke skytten
- Samarbejde med forsvar: at stole på forsvarets opgaver fx med parader og pres af skytten
- Lav et specifikt selvtræningsprogram til keeperen i de "døde" perioder

Disciplin:

- Stor fokus på den enkeltes spillers selvdisciplin og på holddisciplin
- Spillerne skal være bevidste om krav i forhold til det niveau, de er på, og det de ønsker at komme på.
- Fokus på planlægning af aktiviteter i hverdagen: håndbold, venner, skole osv.

Initiativ:

- Alle spillere skal kunne tage ansvar og udfordre - også trænere/ledere
- Flere spillere skal kunne være angrebsstartere
- Holdet skal kunne skifte forsvarsposition midt under kampen

Kampe:

- Mål med den enkelte kamp: hvad er vigtigt? Hvorfor? Hvordan gør vi? Og hvornår?
- Forberedelse/evaluering til/af hver kamp eventuelt med video
- Mandskabsbehandling: opfølgning på oversidderne

Diverse:

Der skal påbegyndes en mere individuel pladsspecifik træning. Spillerne vil stadig udvikle sig forskelligt fysisk. Det kan derfor være hensigtsmæssigt fortsat at spille mere end en plads (Fx kan bagspiller ende som fløj eller center).

Personlige og individuelle rettelser er af stor betydning for den enkelte spillers udvikling.

Generelt er der i denne alder store humørsvingninger, der ofte resulterer i svingende præstationer.

Godt humør og lysten til indsatsen er vigtige elementer. Mange er i en vækstfase, hvor de gror både længdemæssigt og i bredden. Man skal være opmærksom på, at faren for overtræning er stor.

Mental træning er vigtig. Tag udgangspunkt i: inspiration - glæde - motivation.

Der skal udarbejdes en alkoholpolitik på de enkelte hold. Spillerne skal undervises i konsekvenser ved indtag af alkohol op til kampdag.
Spillerne er i puberteten, og der skal være opmærksomhed på intriger/mobning.