

# Den lilla tråd

*"MEST MULIG HÅNDBOLD FOR FLEST MULIGE"*

## Formål

HSR Klakrings mål er at give alle interesserede mulighed for en sund og aktiv fritid med håndbold på et niveau, der passer den enkelte ønsker, og færdigheder og alderstrin. Gennem en højnelse af standarten søges skabt en elite som overbygning på foreningens bredde.

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

Det overordnede mål er at:

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

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. HSR Klakring er et rummeligt samarbejde, 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 hold fokuserer HSR Klakring på at rekrutterer kompetente trænere, der med afsæt i strategien samt krydret med egen erfaring og faglighed kan planlægge og varetage udviklingen af den enkelte spiller såvel som det samlede hold.

Arbejdet i HSR Klakrings afdelinger 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 HSR Klakrings samarbejdsudvalg i samarbejde med udviklings- og ungdomsudvalget i HSR Klakring.

## Trænerværdier:

HSR Klakring vægter engagerede, kompetente og veluddannede trænere, 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 spillerudvikling<sup>1</sup>. Desuden er der fokus på loyalitet mellem de enkelte trænerkolleger i HSR Klakring, hvor kritik holdes inden for egne rækker, og hvor vi udadtil fremstår som en stærk og positiv enhed.

## 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 spillerne<sup>2</sup>

## Strategi

- Forsøg at inspirere spillerne til at finde motivationen i sig selv for at lære<sup>3</sup>
- 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/HSR Klakring en masse positiv PR/opmærksomhed

---

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

3 "man lærer en spiller noget, når de vil ..."

## 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 niveauforskellene 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