

Helsingør Håndbolds trænings- og udviklingsfilosofi for spillere

“ Den lyseblå Tråd” (uddrag)

Helsingør Håndbold skal allerede nedefra have stor tilgang. På U1-U4 ønskes det, at der årligt er 65-80 medlemmer. Derefter skal der løbende komme flere ind, så vi kontinuerligt kan blive ved med at sende børn videre op gennem årgangene. Målet er, at der på U5-U8 er 50 børn+. Derfra opdeles medlemmerne i en pige- og drengeside. Her er målet at der på U9/U11 af begge køn er min. 3 hold dvs. ca. 40 børn.

Der skal arbejdes målrettet med rekruttering, og der nedsættes et udvalg under bestyrelsen, der udelukkende arbejder på dette. Der skal rekrutteres via mund-til-mund, -skoler, -ophæng i institutioner, -Facebook Grupper og via Instagram. Målet og budskabet på de helt yngre årgange til og med U8 er, at det skal være sjovt, lærerigt og motorisk udviklende.

Herfra skal vi udfordre den enkelte spiller, der har evnerne, allerede fra U11. Vi vil samtidig passe på med ikke at få sat de bedste op på en piedestal, så de mentalt føler og tror, at de er ”bedre” end resten af truppen.

Der skal etableres et godt samarbejde med idrætslinjen og morgentrænerne fra idrætslinjen, så trænere og morgentrænere på U13 og U15 sammen udvikler de potentielle talentspillere. Der skal samarbejdes om hvad der trænes til morgentræningerne, og hvad der trænes på holdene, så spillernes færdigheder udvikles og bruges rigtigt.

Der kan med fordel laves en plan for U13 hvordan deres træningsuge ser ud, med morgentræning og træning i klubregi. Det er forventeligt, at man fra U13 har 3 træninger om ugen, hvoraf den ene træning med fordel udelukkende kunne være fysisk, motorisk og skadeforebyggende.

Nogle børn lider allerede i en tidlig alder af nervøsitet og præstationsangst. Det skal afhjælpes ved at skabe et trygt læringsmiljø med mindre fokus på præstationer og resultater. Den måske allervigtigste opgave for en træner i denne fase, er at skabe et mestringsmiljø, med fokus på den enkeltes spillers udvikling frem for resultater.

Træneren kan med fordel allerede tidligt begynde at introducere det, at evaluere konstruktivt. Der spørges eksempelvis efter en kamp, hvad spillerne tænker. Hvis spillerens svar kun handler om resultatet, kan man gøre opmærksom på, hvad der trænes på for tiden, og om hvordan det gik med at bruge det på banen. Der bruges en konstruktiv evaluering for at skabe et bedre udviklingsmiljø således:

- Evaluer træningen.
- Evaluer indsats før resultatet.
- Brug evalueringen til at sætte nye mål og fokuspunkter for den næste periode.

Motorisk Træning - Retningslinjer

Motorisk udvikling og indlæring af nye bevægelser og færdigheder, både inden og uden for håndbolden, er en

central del af spillernes udvikling. Dette gælder både barnet og ungdommen. Motorisk udvikling før, under og efter puberteten påvirkes både af ændringer i den fysiske størrelse og i nervesystemets kontrol af musklerne. De fysiske ændringer kan ske meget hurtigt under puberteten, og derfor kan perioder med nedsat motorisk kontrol over bevægelser være en naturlig del af den motoriske udvikling.

Et bredt og alsidigt bevægelsesrepertoire skal prioriteres i før-puberteten. Specifik motorik og -koordination bør fylde mest i før-puberteten og puberteten. Præstationsoptimerende tekniktræning bør først gradvist prioriteres sidst i puberteten og efter puberteten.

Færdighedstræning	Træningsøvelser
<p>Generel Motorik</p>	<p>Gang og løb med varierende skridtlængde og skridtfrekvens</p> <p>Løb over hække med varierende hækhøjde</p> <p>Hop med samlede ben, forskudte fødder, varierende retning og varierende hoppehøjde</p> <p>Etbens-afsæt med varierende afsætsben, hink af varierende underlag (gulv, måtter, madrasser)</p> <p>Kast med forskellige bolde, højde og placering</p> <p>Kaste og gribe bolde mens man løber, springer og hopper</p>
<p>Generel Koordination</p>	<p>Sprællemænd (arme og ben ud på samme hop)</p> <p>Omvendt sprællemænd (arme ud og ben ind på samme hop)</p> <p>Skimmand (højre arm og venstre ben frem og venstre arm og højre ben tilbage på samme hop – diagonal bevægelse)</p> <p>Omvendt skimmand (højre arm og højre ben frem og venstre arm og venstre ben tilbage på samme hop)</p> <p>Løb med knæløft på hvert skridt (varierende rytmer: løft kun på højre ben, hvert tredje skridt m.fl.)</p> <p>Løb med hælspark på hvert skridt (varierende rytmer: spark kun på højre ben, hvert tredje skridt m.fl.)</p> <p>Forlæns og baglæns løb med sving af den ene eller begge arme</p> <p>Sidehop med armsving</p> <p>Gadedrengeløb med armsving</p> <p>Krydsløb med armsving</p>
<p>Specifik Motorik</p>	<p>Kast med en specifik bold (både med højre og venstre hånd/arm)</p>

	<p>Driblinger med en specifik bold (både med højre og venstre hånd)</p> <p>Kolbøtter eller saltoer i luft</p> <p>Rotationer omkring længdeakse af kroppen</p> <p>Forhånds- og baghåndsslag med specifik bold</p> <p>Overhånds- og underhåndskast med bolde</p> <p>Kaste og gribe specifikke bolde, mens man løber, springer og hopper</p>
Specifik Koordination	<p>Specifikke tekniske øvelser med restriktioner, herunder "regler" for:</p> <p>Rytmer</p> <p>Positionen af hænder, arme, ben og fødder</p> <p>Længde eller formlen af tilløb</p> <p>Placering af afslutninger</p>

Målvogter og positionstræning

Der er ugentlig tilknyttet en målvogtertræner, der målrettet træner målvogteren fra U13 – Senior, under almindelig træning. Otte gange årligt bliver der tilbudt et 6 timers træningspas med målvogtertræning. Det bestræbes, at der seks gange årligt skal tilbydes ét dags positions træningscamp, som årgangsoptages.

- U11-U13,
- U15-U17 og
- U19-Senior.

Her skal nabo- og samarbejdsklubber inviteres med. Her vil der udelukkende være fokus på den enkelte spillers udvikling på sin umiddelbare position. Trænere med de rigtige færdigheder vil blive rekrutteret til opgaven.

Hovedfokus i pågældende aldersgruppe

	U11	U13	U15	U17	U19
Afleverings- teknik	<p>Basal afleveringsteknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Høj arm - Korrekt ben forrest - 3 skridt 	<p>Basal afleveringsteknik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tryk mod mål - Let tryk fremad - Høj arm - m.m. <p>= basisøvelser</p>	<p>Stadig fokus på basal teknik:</p> <p>Lidt flere 'åbne' øvelser, hvor bevægelse inden og efter prioriteres. Påbegyndt fokus på 'specifikke afleveringer' dvs.</p>	<p>Stadig fokus på basal teknik:</p> <p>dog gøres det mere og mere praksisnært. Aflevering under tryk, 'den gode krydsaflevering' m.m. (Str. 3 bold)</p>	<p>Repetition af foregående:</p> <p>Basis burde være på plads.</p>

<p>Angrebs-spil</p>	<p>Stort fokus på presspil og mand-mand spil.</p> <p>At kunne modtage en bold i fart, og time en aflevering til en medspiller.</p> <p>Alle spillere skal spille/træne alle positioner.</p>	<p>Stort fokus på presspil og mand-mand spil.</p> <p>Positionering i dueller og fokus på 'den gode aflevering'.</p> <p>Fløjene forsøges integreret som en aktiv del af spillet.</p> <p>Så småt introduceres spillerne til stregspillet.</p> <p>Evt. afprøves flere spillere på stregen.</p>	<p>Stregspillet forsøges integreret som en endnu større del af angrebsspillet. Enten ved direkte angreb omkring eller med placering i næste zone.</p> <p>Angrebsspillet opbygges med fokus på at tillære spillerne basis kompetencer:</p> <p>At kunne spille ud fra mand-mand situationer,</p> <p>2 mod 2 situationer med stregen.</p> <p>Presspil og den gode aflevering som en central del af spillet.</p> <p>Spillerne introduceres evt. så småt til krydsspil.</p>	<p>Der er stadig fokus på at tillære spillerne en bred palet af angrebskompetencer, men der tages så småt højde for at udnytte og udfordre spillerne på deres formodede seniorkompetencer.</p> <p>Der skeles til seniorholdet i fastlæggelse af spilkoncept, mens der ligeledes inddrages mere basale ting.</p>	<p>Stort fokus på at udfylde 'huller' hos den enkelte spiller. Stort fokus på at få holdet til at præstere i en kollektiv kontekst, hvor der både tages højde for egne og modstander kompetencer.</p> <p>Spilkoncept ligger meget tæt op ad seniorholdet.</p>
<p>Forsvars-spil</p>	<p>Stort fokus på 1 mod 1 situationer og at lære at tackle korrekt. (fodstilling, tacklingspunkter).</p> <p>Placering,</p> <p>Initiativ,</p> <p>Bold-erobringer (gennemløb, afdribling, m.m.),</p> <p>Tacklinger – tryk ved hård kontakt.</p> <p>(Meget gerne introduceres for både høje og lave formationer)</p>	<p>Stort fokus på 1 mod 1 situationer.</p> <p>Placering,</p> <p>Initiativ.</p> <p>Bold-erobringer (gennemløb, afdribling, m.m.),</p> <p>Tacklinger – tryk ved hård kontakt.</p> <p>(Meget gerne introduceres for både høje og lave formationer)</p>	<p>Større fokus på samarbejde. 2 mod 2 med stregen.</p> <p>2 mod 2 med f.eks. PM + VB – højde og placering i forhold til hinanden.</p> <p>Fløjenes forsvarsopgaver lærer at dække store rum.</p> <p>(Meget gerne introduceres for både høje og lave formationer)</p>	<p>Forsvarsspil som en kollektiv opgave.</p> <p>Dybere ned i 2 og 2 samarbejde.</p> <p>Stort fokus på opbakkings-situationer. Udgangspunktet er, at der skal dækkes både høje og lave formationer begge med udgangspunkt i at tage initiativer.</p>	<p>Stort fokus på at udfylde 'huller' hos den enkelte spiller.</p> <p>Stort fokus på at få holdet til at præstere i en kollektiv kontekst, hvor der både tages højde for egne og modstander kompetencer.</p> <p>'Forsvarsregler' ligger meget tæt op ad seniorholdet.</p>
<p>Fysisk Trænings-mængde</p>	<p>2 ugentlige træningspas på 30-45 min. med fokus på motorisk træning.</p>	<p>2 ugentlige træningspas på 30-45 min. med fokus på</p>	<p>2 ugentlige styrketræningspas på 60 min.</p> <p>Stort fokus på at</p>	<p>3 ugentlige styrkepas på 75 min.</p> <p>1 konditionspas</p>	<p>3 ugentlige styrkepas på 75 min.</p> <p>1 konditionspas</p>

	(Den motoriske guldalder skal udnyttes)	<p>motorisk træning.</p> <p>1 ugentligt træningspas, hvor spillerne introduceres til en blandet palet af træning</p> <p>(cirkeltræning, konditions-træning, agility, styrketræning m.m.)</p>	<p>lære at styrketræne.</p> <p>1 konditionspas Herudover gerne et fysisk fokus på op-/nedvarmning.</p>	Fysisk fokus på op/nedvarmning i næsten alle pas.	Fysisk fokus på op /nedvarmning i næsten alle pas.
--	---	--	--	---	--

Op- og nedtræning

Fælles for alle i op-/nedtræningen bliver, at man skal have et øje på udviklingen. Hvis vi skal lykkes med at udvikle talenter i klubregi, er vi nødsaget til at arbejde mere udviklingsorienteret end resultatorienteret. I henhold til "den lyseblå tråd" skal 25-50-25 modellen ift. niveau træning overholdes. Modellen er udarbejdet af DHF og TeamDanmark baseret på aldersrelateret træning. 25% sammen med spillere, som spilleren er bedre end, 50% sammen spillere, som spilleren er på niveau med og 25% sammen med nogle andre spillere, som er bedre end en selv. Dermed sikres flow i spillerens udvikling, samt spillere opdrages til at være "i lære" og "lære fra sig".

Vi skal som klub tilgodese bredden, men på de enkelte årgange er det lige så vigtigt at tilgodese talenterne, så vi kan holde på dem i vores klub. Vi bør som klub have et større fokus på at udvikle de individuelle spillere, så vi kan skabe et godt fundament af dygtige spillere.

Dette gøres bedst muligt ved at stimulere den enkeltes evner. I de yngre årgange er det vigtigst at arbejde med de ting som den enkelte spiller savner. Har man en gruppe på 5-6 spillere som er dygtige til kaste-gribe, så skal disse spillere måske arbejde mere med motorik og bevægelsesmønstre eksempelvis.

Fokus på træningerne på U11 og U13 skal være regler, bevægelsesmønstre, motorik, teknik, skud og afleveringer. Det er de pågældende årganges trænere opgave at have fokus på netop de ting, hvilket medfører en bred udvikling af gruppen. Dermed er grundlaget for videreudvikling af en masse gode basiskompetencer lagt.

Fra U15 og opefter kan man begynde at implementere større fokus på spilforståelse. Har en spiller et højt niveau, er adræt, bevægelig og teknisk dygtig, er det vigtigt at vi fortsat udfordrer spilleren. Ergo skal spilleren have noget træning, sådan at han/hun kan udvikle bedst muligt.

Vi vil forsøge at skabe et så sundt og motiverende træningsmiljø i Helsingør Håndbold som overhovedet muligt. Dette gøres ved udvikling af trænerne, der skal byde ind med velforberejede og nærværende træninger tilpasset de enkelte grupper niveau i op-/nedtræningen. Den enkelte spiller skal passe sin træning på det hold han/hun hører til, være rollemodeller på eget hold før man kan få lov til at træne op.

U11: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U11. De spillere på årgangen som viser tegn på tekniske færdigheder og motoriske færdigheder bør træne op med U13 og blive udfordret på disse færdigheder én gang ugentlig. På U11 er det vigtigt, at der arbejdes med tekniske og især motoriske bevægelsesfærdigheder, sådan at man hele tiden skaber et flow for spillerne og udfordrer dem på deres

færdigheder og niveau. Spillere fra U11 som bliver vurderet til at træne opad, bør ikke træne direkte sammen med dem på U13 som bliver vurderet til at træne opad til U15.

U13: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U13. De spillere som viser at de forstår sig på bevægelsesmønstre, som har høje tekniske færdigheder og som besidder en rimelig størrelse bør træne op med U15 én gang om ugen. De spillere som især støder på udfordringer i den træning der foretages på U13, bør én gang om ugen tilbydes at træne sammen med U11, sådan at man stadig udfordres på sine basale færdigheder, såsom bevægelser, motorik, kaste/gribe og teknik. For U13-spillere som skal træne opad gælder de samme retningslinjer som på U11 - der skal ikke trænes direkte med dem, som er vurderet til at træne opad med U17. Især for piger er det vigtigt at arbejde bevægelsesmønstre, og kaste-/gribe-teknik med de høje piger!

U15 drenge: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U15 drenge. 2. års spillere som viser et specielt talent, en ekstraordinær forståelse for spillet, besidder en god teknik og har gode bevægelser, vil i et samarbejde mellem klubtræneren og Nordsjælland Håndbolds Talentchef blive tilbudt at træne op én gang ugentligt. Der vil desuden være fællestræninger et par gange pr. sæson med de tre moderklubbers U15 drenge for at kunne observere diverse spillere med fremtrædende niveau. Spillere med et lettere besvær ved at følge med i håndboldforståelse, motorik og bevægelsesmønstre, bør tilbydes at træne med U13 én gang ugentlig.

U15 piger: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U15 piger. De spillere som udviser et særligt potentiale og talent bør træne med U17 én gang om ugen. Samtræninger blandt U15 piger og U17 piger kan være behjælpeligt for udviklingen af pigerne. Størrelse og højde er som regel meget ens, og det kan derfor sagtens lade sig gøre. De højeste piger på årgangen bør der arbejdes bevægelser og skud med. Hvis der arbejdes med træning opad fra U13 til U15, bør man niveaupdele træningen i to ender, sådan at U13 spillere ikke bliver matchet med de stærkeste af U15.

U17 drenge: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U17 drenge. For de udvalgte dygtige spillere tilbydes medlemskab af Nordsjælland Håndbold, hvor man herfra er en del af NH's talentudviklingsstrategi. For de spillere der ikke spiller på NH17 er det klubbens målsætning at kunne have et hold udelukkende bestående af spillere fra HH. Er det ikke muligt i en given sæson, samarbejdes der med Borsholm Håndbold om at lave et holdfællesskab. Spillere der viser sig så dygtige, at de skal udfordres mere end de kan til den daglige træning, vil få mulighed for enten at træne med NH17 eller Helsingør U19 én gang om ugen.

U17 piger: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U17 piger. De vil have en samtræning om ugen med hhv. U15 piger og U19 piger. De af pigerne der er så dygtige at de ikke bliver stimuleret til samtræningen med U15, vil denne træningsdag træne med U19 piger. Ligeledes vil de piger der bliver overstimuleret i samtræning med U19 pigerne træne sammen med U15 piger denne træningsdag.

U19 drenge: Der samarbejdes med Borsholm Håndbold om at lave et stærkt setup på U19 drenge. For de udvalgte dygtige spillere tilbydes medlemskab af Nordsjælland Håndbold, hvor man herfra er en del af NH's talentudviklingsstrategi. For de spillere der ikke spiller på NH19 er det klubbens målsætning at kunne have et hold udelukkende bestående af spillere fra HH. Er det ikke muligt i en given sæson, samarbejdes der med Borsholm Håndbold om at lave et holdfællesskab. Spillere der viser sig så dygtige, at de skal udfordres mere end de kan til den daglige træning, vil få mulighed for enten at træne med NH19 eller HH Herresenior én gang om ugen.

U19 piger: De vil have en samtræning om ugen med hhv. U17 piger og HH Damesenior. De af pigerne der er så dygtige, at de ikke bliver stimuleret af samtræningen med U17, vil denne træningsdag træne med Damesenior. Ligeledes vil de piger der bliver overstimuleret i samtræning med Damesenior træne sammen med U17 piger denne træningsdag.

DE SOCIALE TILTAG, SAMMENHOLD KOMMUNIKATION, FOR BÅDE SPILLER OG TRÆNER

Det er kendt at i de succesrige talentmiljøer deler man viden. Det gælder både trænere imellem og spillere imellem. I disse miljøer forstår både trænere og spillere, at ”jo bedre mine træningskammerater er, jo bedre bliver jeg selv”. Derfor er det vigtigt for vores spillere at udvikle gode evner til at samarbejde, dele viden og kommunikere, dette kommer også med et godt socialt miljø på holdene. En spiller med høj evne til at samarbejde og kommunikere:

- Deler siden viden
- Giver informationer og feedback til holdkammerater på en respektfuld måde
- Støtter og opmuntrer holdkammerater efter fejl eller i modgang
- Går lige så helhjertet ind i de dele af en træning, som primært er rettet mod andre spillere, som de går ind i de dele af træningen, der specifikt er rettet mod noget, de selv er optagede af

Dette skal understøttes af træneren, der har samme tilgang til kommunikation og vidensdeling.

Effektiv kommunikation giver noget til samarbejdet og holdet fx struktur, gejst, selvtillid, læring, fokus og ro. Ineffektiv kommunikation tager derimod noget væk fra samarbejdet eller holdet fx gejst og sikkerhed og flytter holdet væk fra det gode træningsmiljø. Et godt træningsmiljø på de enkelte hold, helt nede fra de yngre årgange og op, er foruden god lærerig træning, de sociale tiltag. Det skal træneren skabe for at holdet er én homogen masse. Et godt socialt miljø på holdet kaster flere gode ting af sig. Et øget engagement af den enkelte spiller, og sandsynligheden for fastholdelse er nogle af de positive effekter. Derudover forbedrer det træningskulturen, hvilket medfører øget udvikling af den enkelte spiller.

Fra klubbens side bliver der årligt afholdt to fællesarrangementer for alle hold i klubben; årsafslutning og juleafslutning. Derudover er der to årlige klubdage, hvor størstedelen af holdene spiller i hallen. Her opfordres der til, at alle spillere og forældre kommer og støtter op om de spillende hold på tværs af årgange og køn.

Hver 2. måned skal træneren fra de enkelte hold arrangere et socialt tiltag for hele holdet, fx fællesspisning, social træningsweekend, udflugt, biograftur el.lign. Minimum 1 gang årligt skal disse tiltag være med overnatning.