



DEN GULE TRÅD



version: okt. 2023

Indledning

For at give trænere, spillere og forældre en indsigt i hvad vi som klub lægger vægt på i ungdoms træningen, og for at understøtte klubbens værdigrundlag, har vi besluttet, at der skal være en "Gul" tråd igennem træningen i ungdomsrækkerne i Nibe HK

Derfor har vi udarbejdet denne guide som et opslagsværk for ungdomstrænere i Nibe HK.

Guiden dækker fra U5 -og med U19 og understøtter klubbens DNA omkring:

Bold besiddelse, boldsikkerhed og -fart i fødderne

Den skal opfattes som en vejledning til hvad der skal vægtes i træningen på de forskellige alderstrin. Søg gerne inspiration til øvelser i Appen "Learn Handball" eller f.eks DGI.

For alle ungdomshold gælder, at alle der er udtaget til kamp skal have spilletid og at alle spillere skal have prøvet at spille flere pladser.

Fra U15 er det målsætningen, at alle hold Hal-træner 2,5- 3 gange om ugen som gerne må suppleres med kondition/styrketræning. Træningen tilpasses, så spillerne udvikler sig i et mere udfordrende miljø samt forberedes og modnes til at rykke op.



DEN GULE TRÅD

U5-U7 – 20% boldbehandling, 35% lege og stafetter, 20% spil og 25% skud baner.

Træningen skal understøtte børnenes lyst til at bevæge sig og derigennem få lyst til at spille håndbold. Aktivitet og leg er det primære.

Der arbejdes individuelt med stor boldkontakt. Spil og lege i små grupper giver mulighed for større boldkontakt og samspil.

Det er vigtigt, at det bærende element for børnenes idrætsdeltagelse er "at være med" frem for "at vinde".

Tilgangen er legende og der er et højt aktivitetsniveau med mange skiftende øvelser. Undgå køer (spillere der venter på deres tur).

Opvarmning:

Lege, boldbasis, småspil. Mange kaste/gribe øvelser

Teknisk:

Kaste-gribe sikkerhed.

Skud i bevægelse.

Driblinger.

Begynde indlæring af stempelbevægelser.

Taktisk:

spilbarhed

4:0 opstilling – dog ikke fastlåste pladser, hver spiller skal have lov til at prøve mange pladser.

Forsvarsteknik/taktik:

bevæge sig i boldretningen " gøre sig stor", hjælpe sin sidemand.

Lære at tælle

kende linjernes betydning.

Målmandstræning:

parering af skud.

Socialt:

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

Alle spillere skal spille

Skabe et trygt og motiverende miljø.

Give børnene kendskab til elementære regler på banen som skridtregel, linjernes betydning m.m.



DEN GULE TRÅD

(U9) - 20% boldbehandling, 35% lege og stafetter, 20% spil og 25% skudbaner.

Opvarmning:

Lege, boldbasis, småspil. Mange kaste/gribe øvelser.

Teknisk:

Kasteøvelser, Almindelig stående stødkast: fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen (Høj arm). Introduceres til hopskud.

Gribeøvelser (tommelfingrene bag bolden)

Dribleøvelser

Bevægelsesøvelser (leg)

Spillerne skal tilskyndes til individuelle aktioner: afprøve ting og turde gøre det

Taktisk:

Trænes på alle pladser - både forsvar (målmand indeholdt) og angreb.

Regelsæt indlæres (Opdækning indenfor 3-metercirklen).

Tælle rigtigt og langsom tilvænning til at hænge sammen.

Flytte sig efter bolden og komme hinanden til hjælp: kommunikere

Fokus : Være boldorienteret.

Målvogtertræning:

Parering af skud+ angrebsstart.

Socialt:

Indlære god optræden overfor med-/modspiller, dommer, trænere og holdledere.

Alle spillere skal spille.

Andet:

Give korte forklaringer.

lave næsten alt i leg/småspil (individuel, parvis og hold).

Vægt på teknisk træning.

Spil gerne total håndbold.



DEN GULE TRÅD

(U11)- 10%fysisk træning/lege og stafetter, 10% forsvar, 20% angreb, 35% teknisk træning og 25% spil og dueller.

Opvarmning:

Lege, småspil. Mange kaste/gribeøvelser. (Fokus på rigtig kaste teknik)

Teknisk:

Kasteøvelser i bevægelse. (Stødkast)

Gribeøvelser i bevægelse.

Gerne have fokus på gymnastikøvelser: motorik, balance, krydskoordination, hinkefinter mm.

Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre, venstre og samlet.

Lang, hop, og fløjskud. (mange skud i bevægelse). Kaste gribe øvelser i bevægelse

Indledende fintetræning.

Lege indeholdende faldteknik.

Arbejde med taklinger og parader.

Taktisk:

Småspil

Grundprincipper i 6:0 forsvar (den enkeltes bevægelse)

Spilbarhed.

Forsvarsteknik:

Bevæge sig i boldretningen, parere, opbakke og hjælpe sin "nabo"

Bolderobring med start fra mållinjen.

6:0 -kende sit område – lære at tælle.

Målvogtertræning:

Placering, parering, angrebsstarter.

Trænes på alle pladser:

Gode vaner

Fysisk:

Opvarmning og strækøvelser

Kontra/retur:

Udkast fra målvogter

Hurtig start.

Drible op ad banen.

Sammenspil mellem 2 spillere op ad banen.



DEN GULE TRÅD



Socialt:

Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere. Lære at tabe og vinde. Alle spillere skal spille under kampe.

Lære at modtage kollektive beskeder og at indgå i et socialt fællesskab.

Lære at udvise tålmodighed, tolerance, vilje, hjælpsomhed mm.

Andet:

Lær at kende regelsættet samt at lære at acceptere og overholde et regelsæt.

Børn i denne alder tænker konkret. De forstår bedre, hvad du gør, end hvad du siger. Vis gerne øvelserne. Lave næsten alt i leg og småspil. Vægt på teknisk træning. Gerne spil total håndbold.



DEN GULE TRÅD

(U13)- 10% forsvars samarbejde, 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.

Opvarmning:

Lege, småspil.

Mange kaste/gribe øvelser.

Fysiske øvelser – Hop, mave bøjninger, arm strækker mm. De fysiske øvelser kan også laves udenfor uden for haltid

Teknisk:

Udvikle evne til at være forudseende – spilforståelse: Fokus på Presspil. (Angribe på mellemrum, med retningskift og forfinter: stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset).

Fokus på vurderingsspil 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4, 2 mod 1, 3 mod 2 og 4 mod 3.

Bolderobringer: afdribling, kunne gå mellem aflevering. Split vision. Boldfokus. Aggressiv på "løse" bolde.

Fokus på Hopskudsafleveringer, retur afleveringer, Studsafleveringer

Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter. (Skudfinter: kig et sted, skyd et andet)

Skal lære at være i bevægelse før man modtager bolden.

Udvikle 3-skridtsfinten: Højre-Ventre-Højre. Introduktion til Radjenovich eller tilsvarende

Angreb:

Udvikle bevidsthed om at gøre hinanden gode

Fokus på teknisk pres;; eksempelvis forfinter, diverse afleveringer, finter, russer, omvendt russer mm.

Kendskab til stregindspil og til screeninger (lære korrekt screeningsteknik).

Kendskab til krydskombinationer: centerkryds, back kryds, fløj-back kryds og stort kryds[1]

Introduktion til overgange og indløb

Fokus på temposkift: 1...2.3. ideal afstand i forhold til skud/gennembrud

Taktisk:

Forståelse for løbebaner og spilbarhed.

Kontraspil/returløb:

Kenskab til kontraspil Fase 1 (fløje og strege, lange udkast) og Fase 2 (bagspillerne, spil frem ad banen)

Løbebaner i returløb

Forsvar:

Grundprincipperne i 6:0 og 5:1 forsvar

Læse spillet og følge boldens bane. Lær at bakke op og komme medspillere til hjælp.



DEN GULE TRÅD

Fokus på at "vi skal have fat i bolden" eller "låse" modstander

Kendskab til tacklingsteknik: Tackling med timing. Bruge ben: Hårdhed/afslappethed. Tackle indvendigt på skudarm med bøjede albuer.

Kendskab til korrekt benstilling: Fod- og armstilling i forhold til modstander: Fx skråstilling mm.

Arme som områdedækker, dække skudarm.

Kendskab til paradeteknik: Parader: samle hænderne med letbøjede albuer.

Boldorienteret

Kendskab til skift i forsvar

Øve offensivt forsvar 5:1 eller 3:2:1.

Målvogter:

Kendskab til grundplacering (Bruge evt elastik)

Boldtilvænning (fjerne angst)

Paradeteknik mod grundskud og hopskud samt frie skud

Reaktionstræning

Træne målvogter som angrebsstarter (hurtig igangsætning, overblik, præcise udkast over forskellige længder

Fysisk:

Let opvarmning

Lette strækøvelser

Bevægelighedstræning

Socialt:

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

Alle spillere skal spille. Afholde Forældremøder

Diverse:

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.



DEN GULE TRÅD

(U15)- 10% forsvars samarbejde, 15% forsvar individuelt, 15% angreb taktisk, 35% angreb teknisk, 25% fysisk træning.

Der trænes med udgangspunkt i aldersrelateret 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, krydsordination, motorik, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik.

Opvarmning:

Ikke altid med bold – opvarmningen kan f.eks også bruges til at indlære forsvarsbevægelser. Fysiske øvelser – Hop, hinke, mave bøjninger, arm strækker, sprint mm. Der kan laves et opvarmningsprogram til musik, som også kan bruges til kamp.

Teknisk

Fokus på spilforståelse og udvikle presspillet. (Angribe på mellemrum, med retningskift og forfinter. Stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset).

Fokus på vurderingsspil 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4, 2 mod 1, 3 mod 2 og 4 mod 3.

Bolderobringer: af-dribling, kunne gå mellem aflevering. Boldfokus. Aggressiv på "løse" bolde.

Beherske Hopskudsafleveringer, retur afleveringer og studsafleveringer

Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter. (Skudfinter: kig et sted, skyd et andet)

Skal lære at være i bevægelse før man modtager bolden.

Udvikle 3-skridtsfinten: Højre-Venstre-Højre. Introduktion til Radjenovich eller tilsvarende

Træne enhåndsaflevering og enhåndsgribning

Træne til back-back aflevering

Begynde at arbejde med overtalsspil.

Taktisk

Træn og udvikle 2 & 2 aftaler (Back/Fløj, Center/Streg mm)

"Bakke op" og komme medspillere til hjælp

Fokus på samarbejde mellem 2 forsvarer

Returløbsforsvar: bagspiller henter 1.fase og bakker op ved afslutningsposition, fløje/strege tager kontra opbygger

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

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.



DEN GULE TRÅD

Angreb - Skud:

Beherske 2-3 skudformer. (Almindelig stående stødkast, Hopskud: på 1, 2 og/eller 3 skridt, langt/kort svæv, Løbeskud. fokus på kroppens stilling, forspænding, armbevægelse, og skudafviklingen.

Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben

Beherske skudtrussel og skudfinte (skudformerne bør være et individuelt valg for spilleren).

Angreb - Finter:

Beherske 2 og 3-fods finten, Kunne gå begge veje.

Have kendskab til andre finter. Bl.a. Radjenovic-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 (studs indspil)

Indspil efter afleveringsfinte eller skudtrussel

Angreb - Kontraspil:

Fokus på Fase 1 : træne udkast til fløje (1 bølge). Kast fra markspillere og målvogtere.

Beherske fase 2 kontra: Flytte bolden i hurtigt tempo mellem bagspillere. Træn stort kryds

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 gå imellem og erobre bolden.

Forsvar:

Beherske bevægelsesteknik (Fod- og armstilling i forhold til modstander eksempelvis skråstilling mm. Arme som områdedækker, dække skudarm)

Træn kommunikation og behersk principperne for skift i forsvar.

Kendskab til opbakning: Hvornår og hvordan?

Kendskab til arbejdsopgaver i 6:0 og 5:1 eller 3:2:1 forsvar

Beherske paradeteknik.

Kendskab til tacklingsteknik (Tackling: timing, brug benene, hårdhed/afslappethed, tackle indvendigt på skudarm med letbøjede albuer, springe på og "kramme" lukke modstander ned)

Kendskab til bolderobring (bolderobringer: stress, afskærme, afdrible, gå mellem aflevering ved boldmodtager, split vision, boldfokus mm.)

Beherske returløbsforsvar

Kendskab til at komme "rundt" screeninger

Dækning af overgang fra fløj, back og midt.

Målvogter:

Fokus på grundbevægelser

Paradetræning. Overfor både hopskud og grundskud samt fløj-og stregafslutninger



DEN GULE TRÅD

Samarbejde med forsvar: at stole på forsvarets opgaver fx omkring parader og pres af skytten

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 (At kunne lokke skytten: invitere til skud bestemte steder)

Fysisk:

Fysisk træning med egen krop som belastning

Kort distancetræning. Gerne som fartleg (Intervalløbetræning + Løbetekniktræning)

Gymnastik, motorik, balance og bevægelighed

Skadesforebyggende træning

Kampafvikling:

Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil.

Bruge tid på kampevaluering.

Fokus på værdi af opvarmning

Diverse

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.)

Socialt:

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

Diverse

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.



DEN GULE TRÅD

(U17 & U19)- 10% forsvars samarbejde, 10% forsvar individuelt, 25% angreb taktisk, 30% angreb teknisk, 25% fysisk træning.

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.

Angreb - Kollektivt angrebsspil:

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

Beherske krydskombinationer: centerkryds, backkryds, stort kryds, fløj-back kryds, fløj-center kryds, fløj-stregkryds m.m.

Have varierede angrebsstarter tilpasset det enkelte hold

Teknisk pres: angrebsspil med skud, fodfinter, forfinter, gennembrud, afleveringer, indspil til streg, udspil til fløje m.m.

Organiseret overtalsspil og undertalskombinationer indarbejdes.

Tomands aftaler: eksempelvis samarbejde playmaker/streg: streg screener på inder-/ydside af forsvar og playmaker indspil/gennembrud

Angreb - Afleveringer:

”Kigge væk” afleveringer

Beherske afleveringer efter skudpres

Beherske 90 graders afleveringer

Beherske back-back afleveringer, både stående og fra luft

Kendskab til diagonalafleveringer, både stående og fra luft

Arbejde med studsafleveringer med gevind

Kryds og returafleveringer.

Beherske afleveringer på 1., 2., og 3. skridt

Beherske afleveringer bagom ryggen

Angreb - Skud:

Beherske 3-4 skudformer. Have kendskab til flere

Beherske afsæt på såvel højre som venstre fod, samt beherske afsæt med samlede ben

Beherske løbeskudafvikling på 1., 2., og 3 skridt

Beherske skud fra forskellige lejer

Skudfinter: vis et sted, skyd et andet-

Angreb - Finter:

2 fods finter Kunne gå begge veje

Venstre-højre-venstre eller højre-venstre-højre finte

Radjenovic finte



DEN GULE TRÅD

Skudfinter: Markeret løbeskud videreført som hopskud
Arbejde med forfinter sat ind i spilsammenhæng
Have kendskab til andre finter

Angreb - Screeninger:

Beherske kant-, front- og rygscreening
Være bevidst om korrekthed i screeningsarbejdet
Være bevidst om nøjagtighed, når det gælder timing i forhold til boldholder
Være bevidst om tyngdepunkt, benstilling m.m.

Angreb - Stregindspil:

Beherske stregindspil fra forskellige lejer
Stregindspil: Rundt om kroppen, over hovedet, mellem benene
Aflevering bagom ryggen
Beherske indspil med både højre og venstre hånd

Angreb - Kontraspil:

Videreudvikle/beherske kontraspils konceptet for U15 (Fase 1 & 2)
Fokus på accelerationstræning
Bevidsthed om at nå så langt frem på banen ved hjælp af færrest mulige afleveringer
Være bevidste om at skabe optimale muligheder for medspillere
Arbejde med situationer alene med keeper: afsæt opad, springe væk fra keeper m.m.

Forsvar:

Formationer 6:0 med stødende fireblok . 5-1 eller evt 3:2:1 med libero
Bevægelsesbaner, opgaver, aftaler og skifteregler indarbejdes og overholdes (disciplin)
Træne paradeteknik.
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 og "fireblokken"
Returløbsforsvar: bagspillere henter 1.fase og bakker op ved afslutningsposition, fløje/streg tager kontraopbyggere

Målvogter:

Fokus på præcision i korte og lange udkast
Træne reaktionshastighed i forhold til angrebsstarter
Træne placeringsevne i forhold til forskellige afslutningsformer/-muligheder
Træne samarbejde med forsvar
Træne taktisk overblik. Forudse afslutningsmuligheder i modstanders kombinationer
Træne at kunne "lokke" skytten



DEN GULE TRÅD

Udfærdige specialprogrammer til målvogters egen træning

Åbninger:

Der arbejdes videre med de "kendte systemer" og nye.

Fysisk:

Skadeforebyggende styrketræning (vippebræt, elastik m.m.)

Styrketræning med egen kropsvægt som belastning

Organiseret styrketræning med vægte

Springtræning organiseres

Reaktions- og hurtighedstræning

Løbetræning:

Løbetræning i opstartsfasen. Distance og intervalløbetræning

Løbetræning hele sæsonen

Spurt + hurtighedstræning

Træne løbeteknik

Disciplin

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.

Initiativ på banen:

Spillerne skal trænes i og inspireres til at tage initiativ, udfordre til hurtig angrebsstart

Holdet skal være i stand til at ændre forsvarsformation i løbet af kampen

Den enkelte spiller skal være i stand til at udnytte sin direkte modspillers svagheder

Kampafvikling:

Kampforberedelse stadig mere detaljeret. Taktiske oplæg evt gøre brug af video

Kampevaluering stadig mere detaljeret. Brug af video.

Mandskabsbehandling: opfølgning på oversidderne

Socialt:

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

Diverse:

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.

Spillerne er i puberteten, og der skal være opmærksomhed