

DHF's Aldersrelaterede udviklingstrin – Præ pubertet talentudvikling

	Forsvar		Angreb		Specialisering	Fysisk træning
	<i>Teknisk</i>	<i>Taktisk</i>	<i>Teknisk</i>	<i>Taktisk</i>		
U 14	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 forbedres • Evne til at tackle udvikles • Parader introduceres 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfaring med forskellige formationer • Samarbejde og skifteregler videreudvikles • Forudseenhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel teknisk træning • Pladsspecifik teknisk træning <ul style="list-style-type: none"> ○ Finter ○ Afslutninger ○ Udspil ○ Indspil 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppetaktisk spil <ul style="list-style-type: none"> ○ Krydsspil ○ Presspil ○ Overgangsspil ○ Pladsskifte • Videreudvikle contra & tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pladsspecifik træning udvides • Alternativ plads trænes fortsat 	
U 12	<ul style="list-style-type: none"> • Tage initiativ 1 mod 1 • Tacklinger introduceres • Teknik til boldrobring 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfaring med forskellige formationer • Samarbejde og skifteregler introduceres 	<ul style="list-style-type: none"> • Basisteknik videreudvikles • Detaljeteknik påbegyndes • Screening introduceres 	<ul style="list-style-type: none"> • Presspil • Skabe rum for sig selv og for medspillere • Bredde & dybde • Introducere contra • Stregspilsforståelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Pladsspecifik træning indledes • Alternative pladser trænes fortsat • Målmænd vælges 	
U 10	<ul style="list-style-type: none"> • Grundstilling og bearbejde • 1 mod 1 kvaliteter 	<ul style="list-style-type: none"> • Placering i forhold til bold og modstander • Overblik når modstander skifter position • Returløb 	<ul style="list-style-type: none"> • Basisteknik prioriteres højt <ul style="list-style-type: none"> ○ Finter ○ Skud ○ Afleveringer • Boldfortrolighed 	<ul style="list-style-type: none"> • Presspil • Individuel taktisk forståelse (spilbar & hjælpe medspillere) • Indløb 	<ul style="list-style-type: none"> • Målmændsemner indsnævres • Flere pladser prøves 	
U 8	<ul style="list-style-type: none"> • Lege der træner retningskift 	<ul style="list-style-type: none"> • Forståelse for at forsvare sit mål og få fat i bolden 	<ul style="list-style-type: none"> • Håndboldrytmer indlæres • Kaste, gribe og skyde • Boldfortrolighed 	<ul style="list-style-type: none"> • Spille sammen i bevægelse og skabe målchancer 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen pladsspecifik træning 	
U 6		<ul style="list-style-type: none"> • Spillets ide introduceres under legende former 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaste & gribe • Boldfortrolighed 	<ul style="list-style-type: none"> • Spillets ide introduceres under legende former 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen pladsspecifik træning 	

Indhold i de enkelte ”stykker” lagkage:

U-10	Forsvar	Angreb	Spil og dueller	Bold og bevægelse
	<ul style="list-style-type: none"> • Grundstilling og benarbejde • Overblik når modstander skifter position • Returløb 	<ul style="list-style-type: none"> • Presspil • At vælge rigtig løsning • Indløb 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 kvaliteter • Individuel taktisk forståelse (spilbar og hjælpe medspiller) <p>Om metodik:</p> <p>Organisering til høj intensitet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boldfortrolighed • Finter • Skud • Afleveringer <p>Om metodik:</p> <p>Teknisk træning uden kø</p>
U-12	Forsvar teknisk	Forsvar taktisk	Angreb teknisk	Angreb taktisk
	<ul style="list-style-type: none"> • Tage initiativ 1 mod 1 • Tacklinger introduceres • Teknik til boldrobring 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfaring med forskellige formationer • Samarbejde og skifteregler introduceres 	<ul style="list-style-type: none"> • Basisteknik videreudvikles • Detaljetechnik påbegyndes • Screening introduceres 	<ul style="list-style-type: none"> • Presspil • Skabe rum for sig selv og for medspillere • Bredde & dybde • Introducere contra • Stregspilsforståelse
U-14	Forsvar teknisk	Forsvar taktisk	Angreb teknisk	Angreb taktisk
	<ul style="list-style-type: none"> • 1 mod 1 forbedres • Evne til at tackle udvikles • Parader introduceres 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfaring med forskellige formationer • Samarbejde og skifteregler videreudvikles • Forudseenhed 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuel teknisk træning • Pladsspecifik teknisk træning <ul style="list-style-type: none"> ○ Finter ○ Afslutninger ○ Udspil ○ Indspil 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppetaktisk spil <ul style="list-style-type: none"> ○ Krydsspil ○ Presspil ○ Overgangsspil ○ Pladsskifte • Videreudvikle contra & tempo