

HK 73 Rask Mølle
Gul tråd for børne og ungdomstrænere

Gul tråd i HK 73 Rask Mølle:

Den gule tråd er tænkt som en guide for de trænere, der følger en årgang fra lilleput til ældste junior årgang. Tanken er at spillerne på de forskellige årgange skal kunne genkende punkterne, der er gennemgået i løbet af året.

Grundtanken bag håndbolden i HK 73 Rask Mølle skal være sammenhold, træningsflid, fight, vilje samt en løbende udvikling gennem træning og kamp.

Som udgangspunkt er det en god ide at gennemgå de øvelser, som årgangen under skal lave og så arbejde videre derfra. På den måde vil nye spillere også kunne indgå i den gule tråd.

Omkring angrebsspillet er det på alle årgange vigtigt med bevægelse, for at sige det kort så er

”Presspil basis for angrebsspillet”

Det vil sige at man ikke står stille når man modtager bolden, men at man altid kommer i løb, uanset om man er fløj – back eller playmaker. Løbet skal gerne være mod et hul i forsvaret, så man ved sit løb ”holder” en forsvarsspiller.

U8 - Mini håndbold:	4
❖ Teknisk:	4
❖ Taktisk:	4
❖ Fysik:	4
❖ Socialt:	4
❖ Andet:	4
U10 - Lilleput:	5
❖ Teknisk:	5
❖ Taktisk:	5
❖ ”Aftaler”:	5
❖ Forsvar:	5
❖ Fysisk:	5
❖ Socialt:	5
❖ Andet:	5
U12 - Puslinge:	6
❖ Angreb:	6
❖ Kontrapil / returløb:	6
❖ Forsvar:	6
❖ Målvogter:	6
❖ ”Aftaler”:	7
❖ Fysisk:	7
❖ Socialt:	7

HK 73 Rask Mølle
Gul tråd for børne og ungdomstrænere

U14 - Pige / Dreng:	8
❖ Angreb:	8
➤ Afleveringer:	8
➤ Skud:	8
➤ Finter:	8
➤ Screeninger:	8
➤ Stregindspil:	8
➤ Contraspil:	8
❖ ”Aftaler”:	8
❖ Forsvar:	9
❖ Målvogter:	9
❖ Fysisk:	9
❖ Kampafvikling:	9
❖ Målsætning:	9
❖ Socialt:	9
U16 - Junior:	10
❖ Angreb:	10
➤ Afleveringer:	10
➤ Skud:	10
➤ Finter:	10
➤ Screeninger:	10
➤ Stregindspil:	10
➤ Contraspil:	10
❖ Forsvar:	11
❖ Målvogter:	11
❖ Fysisk:	11
❖ Løbetræning:	11
❖ Initiativ på banen:	11
❖ Kampafvikling:	11
❖ Målsætning:	12
❖ Socialt:	12
U18 - Ynglinge:	13
❖ Angreb:	13
➤ Afleveringer:	13
➤ Skud:	13
➤ Finter:	13
➤ Screeninger:	13
➤ Stregindspil:	13
➤ Kollektivt angrebsspil:	14
➤ Contraspil:	14
❖ Forsvar:	14
❖ Målvogter:	14
❖ Fysisk:	14
❖ Løbetræning:	14

HK 73 Rask Mølle
Gul tråd for børne og ungdomstrænere

❖	Initiativ på banen:.....	15
❖	Kampafvikling:.....	15
❖	Målsætning:	15
❖	Socialt:.....	15
Trænere:.....		16
❖	Krav og gode råd til en træner:.....	16
➤	”Uniform”:	16
➤	Overfor nuværende spillere skal du:	16
➤	Overfor nye spillere skal du:.....	16
➤	Overfor forældrene skal du:	16
➤	Til træning skal du:.....	16
➤	Til kamp skal du:	16
➤	Overfor klubben skal du:.....	17
❖	Fælles træninger:	17
❖	”Snebolden”:.....	17
❖	Til sidst:.....	17
Om ”Gul tråd”:.....		18
➤	Ud til trænerne:	18
➤	Opdatering af den gule tråd:	18
➤	Ekstra information om de forskellige træningsemner:.....	18

U6 / U8 - Mini håndbold:

❖ **Teknisk:**

- Kasteøvelser (højt stødkast) Der lægges stor vægt på korrekt stødkast
- Gribøvelser
- Dribleøvelser
- Bevægelsesøvelser (leg)
- Målmandsøvelser

❖ **Taktisk:**

- Trænes på alle pladser - både forsvar (målmand indeholdt) og angreb
- Regelsæt indlæres (Opdækning indenfor 3-metercirklen)

❖ **Fysik:**

- Opvarmning - leg

❖ **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

U10 - Lilleput:

❖ **Teknisk:**

- Kasteøvelser i bevægelse
- Gribøvelser i bevægelse
- Indledende fintetræning
- Lege indeholdende faldteknik
- Hopskud
- Arbejde med taklinger og parader
- Præsenteres for Teknikmærket
- Målmandsøvelser (mange skal have lov at prøve)

❖ **Taktisk:**

- Småspil
- Grundprincipper i 6 - 0 forsvar (den enkeltes bevægelse)
- 1. fase contra

❖ **"Aftaler":**

- Presspil
- Overgange:
 - Fløj
 - Back
 - Spille bredt efter overgang
- Enkelt kryds:
 - Fløj kryds
 - Center kryds

❖ **Forsvar:**

- Vigtigt at lære at alle løber returløb
- Kendskab til korrekt benstilling.
- Kendskab til tacklingsteknik.

❖ **Fysisk:**

- Opvarmning og strækøvelser

❖ **Socialt:**

- Indlære god optræden overfor med - / modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Alle spillere skal spille under kampe

❖ **Andet:**

- Kende regelsæt
- Lave næsten alt i leg og småspil
- Vægt på teknisk træning

U12 - Puslinge:

❖ **Angreb:**

- Presspil bruges så vidt muligt i alle angrebs øvelser
- Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter
- Kendskab til 2-fodsfinte
- Kendskab til screeninger (lære korrekt screeningsteknik)
- Kendskab til stregindspil
- Kendskab til alm. presspil
- Småspil (bevægelse og overblik)
- Fokus på småspil:
 - 2 mod 2
 - 3 mod 3
 - 4 mod 4
- Småspil i overtal:
 - 2 mod 1
 - 3 mod 2
 - 4 mod 3
- Arbejde med øvelser fra JHF Bronzemærke

❖ **Kontraspil / returløb:**

- Kendskab 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
- Kendskab til paradeteknik
- Kendskab til skift i forsvar
- Øve offensivt forsvar
- Forsat udvikling i tacklingsteknik
- Forsat udvikling i korrekt benstilling

❖ **Målvogter:**

- Kendskab til grundplacering
- Boldtilvænning (fjerne angst)
- Paradedeteknik mod grundskud og hopskud samt frie skud
- Reaktionstræning
- Træne målvogter som angrebsstarter

HK 73 Rask Mølle

Gul tråd for børne og ungdomstrænere

❖ **”Aftaler”:**

- Overgang efter fløjkryds
- Dobbelt centerkryds
- Langt kryds (center kryds med lang aflevering enten til skud eller oppres til fløj.)
- Bruge screeninger som en mulighed i angrebs åbninger
- Overtalsaftale:
 - Undergang fra back

❖ **Fysisk:**

- Let opvarmning
- Lette strækøvelser
- Bevægelighedstræning
- Kaste - gribe øvelser kan laves på ét ben for at udvikle balanceteknik og styrke fodled

❖ **Socialt:**

- Indlære god optræden overfor med -/ modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Alle spillere skal spille
- Forældremøder
- Stævnedeltagelse

U14 - Pige / Dreng:

❖ **Angreb:**

➤ **Afleveringer:**

- Beherske hopskudsaflevering
- Beherske returaflevering
- Beherske presspilaflevering
- Beherske aflevering bagom ryggen
- Beherske studsaflevering
- Have kendskab til kaste – gribe øvelser med en hånd.
- Kendskab til back - back aflevering

➤ **Skud:**

- Beherske 2-3 skudformer. Have kendskab til andre
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben
- Beherske skudtrussel og skudfinte (skudformerne bør være et individuelt valg for spilleren.)
- Indledende øvelser til skrue bolde.

➤ **Finter:**

- Beherske 2-fodsfinten, Kunne gå begge veje.
- Have kendskab til andre finter. Bl.a. Radenovic-finten

➤ **Screeninger:**

- Alle spillere bør beherske forskellige former for screeninger
- Kendskab til korrekte kant- ryg og frontscreeninger

➤ **Stregindspil:**

- Alle spillere bør beherske stregindspil
- Indspil efter afleveringsfinte
- Indspil efter skudtrussel

➤ **Contraspil:**

- Fase 1 og fase 2 kontra
- Benytte øvelser der tilgodeser evnen til at spille underpres
- Benytte øvelser der tilgodeser overblik og spilforståelse

❖ **”Aftaler”:**

➤ Overtals aftale

- Gammel overtal

➤ Fransk kryds

➤ Åbninger mod 6 - 0 forsvar:

- ”Kolding” åbninger med:
 - Center kryds
 - Fransk kryds

HK 73 Rask Mølle

Gul tråd for børne og ungdomstrænere

- Åbning mod 5 – 1 forsvar:
 - Barcelona
- 3 – meter aftale

❖ **Forsvar:**

- Beherske bevægelsesteknik
- Beherske paradeteknik
- Kendskab til arbejdsopgaver i 6-0 og 5-1 eller 3-2-1 forsvar
- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til boldrobring
- Kendskab til opbakning: Hvornår og hvordan?
- Kendskab til principper for skift i forsvar

❖ **Målvogter:**

- Fokus på grundbevægelser
- Paradertræning. Overfor både hopskud og grundskud samt fløj - og stregafslutninger
- 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
- Kendskab til samarbejde med forsvar

❖ **Fysisk:**

- Fysisk træning med egen krop som belastning
- Kort distancetræning. Gerne som fartlege.
- Intervalløbetræning
- Løbetekniktræning
- Gymnastik, motorik, balance og bevægelighed
- Skadesforebyggende træning
- Skadeforebyggende styrketræning (vippebræt, elastik m.m.)
- Vægttræning introduceres for ældste årgang i 2. halvdel af sæsonen.

❖ **Kampafvikling:**

- Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil
- Bruge tid på kampevaluering
- Fokus på værdi af opvarmning

❖ **Målsætning:**

- Bevidstgøre den enkelte spiller om, hvad der skal trænes/læres i løbet af sæsonen

❖ **Socialt:**

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

U16 - Junior:

❖ **Angreb:**

➤ **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

➤ **Skud:**

- Beherske 3 skudformer have kendskab til flere
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben
- Beherske afsæt på samlede ben
- Beherske skudfinter
- Arbejde med løbeskuds afvikling på såvel 1., 2. og 3. skridt
- Arbejde med skudafvikling fra flere forskellige skudlejer

➤ **Finter:**

- Beherske 2 fods finte
- Beherske højre-venstre-højre eller venstre-højre-venstre finte
- Beherske Radjenovic finten
- Have kendskab til andre finteformer
- Have arbejdet med forfinter

➤ **Screeninger:**

- Beherske korrekte kant- ryg og frontscreeninger
- Være bevidst om timing i screening i forhold til medspiller

➤ **Stregindspil:**

- Beherske stregindspil fra forskellige lejer (eks. mellem ben, rundt om kroppen)
- Beherske studsindspil efter skud- eller afleveringsfinte
- Beherske stregindspil efter aflevering bagom ryggen

➤ **Contraspil:**

- Fase 1 kontra
- Fase 2 kontra
- Være bevidste om bredde og dybde i contraspillet
- Beherske flere afslutningsvarianter alene med målvogter. Fokus på afsæt, skudleje og skudfinte

HK 73 Rask Mølle

Gul tråd for børne og ungdomstrænere

- Fokus på træning af contraspil:
 - 2 mod 1
 - 3 mod 2
 - 4 mod 3
 - 2 mod 2
 - 3 mod 3
 - 4 mod 4
- Træne evnen til hele tiden at vælge rigtig løsning

❖ **Forsvar:**

- Træne bevægelsesteknik
- Træne opgavefordeling i 6-0 og 3-2-1 og 5-1
- Træne paradeteknik
- Træne tacklingsteknik. Herunder benstilling, balance og armføring
- Træne placeringsbevidsthed i forhold til angriber
- Træne pres + bolderobring
- Sætte fokus på samarbejde 2 og 2 samt 4 og 4
- Retningslinjer for skift i forsvar skal være på plads
- Træne returløbsforsvar - Kan trænes i forbindelse med kontratræning

❖ **Målvogter:**

- Fokus på præcision i korte og lange udkast
- Træne reaktionshastighed i forhold til angrebsstart
- Træne placeringsevne
- Træne forudseenhed. Der arbejdes teoretisk med hensyn til kendskab til skytter
- Træne samarbejdet med forsvar
- Sætte fokus på smidighed, afsæt og hurtighed
- Udfærdige specialprogrammer til målvogternes egen træning

❖ **Fysisk:**

- Styrketræning med egen krop som belastning er obligatorisk
- Gymnastiktræning, balance og motorik
- Skadesforebyggende træning. Bl.a. vippebræt (ankler) og elastikbånd (skuldre)

❖ **Løbetræning:**

- Distance samt intervaltræning i sæsonoptakten
- Skabe bevidsthed om løbetræning hele sæsonen
- Træne løbeteknik
- Spurt (hurtighedstræning)

❖ **Initiativ på banen:**

- Spillere skal trænes/inspireres til at tage initiativ, være angrebsstarter
- Holdet skal kunne ændre forsvarsformation i løbet af kampen

❖ **Kampafvikling:**

- Kampforberedelsen bliver mere detaljeret. Evt. video

HK 73 Rask Mølle
Gul tråd for børne og ungdomstrænere

➤ Kampevaluering bliver mere detaljeret. Evt. video

❖ **Målsætning:**

➤ Der opstilles målsætning for holdet

❖ **Socialt:**

- Indlære god optræden overfor med - / modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Stævneaktivitet
- Introduktionsmøde for forældrene
- Holdfest dame- og herrejunior sammen

U18 - Ynglinge:

❖ **Angreb:**

➤ **Afleveringer:**

- Beherske de under juniorgruppen nævnte afleveringsformer
- Skruebold i forbindelse med studsafleveringer
- Beherske afleveringer på 1., 2., og 3. skridt
- Beherske diagonalafleveringer både stående og fra luft
- Beherske back - back afleveringer fra stående og luft
- Beherske afleveringer bagom ryggen

➤ **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 skudfinter
- Beherske skud fra forskellige lejer

➤ **Finter:**

- 2 fods finter:
 - Skal kunne gå begge veje
- Venstre-højre-venstre eller højre-venstre-højre finte
- Radjenovic finte
- Skudfinter: Markeret løbeskud videreført som hopskud
- Arbejde med forfinter sat ind i spilsammenhæng
- Have kendskab til andre finter

➤ **Screeninger:**

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

➤ **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

HK 73 Rask Mølle

Gul tråd for børne og ungdomstrænere

➤ **Kollektivt angrebsspil:**

- Beherske pres og krydsspil
- Beherske overgangsspil fra back og fløj + presspil efter overgangsspil
- Beherske 1-2 overtalskombinationer. Presspil er basis
- Arbejde med forfinte bevægelser i alle kombinationer
- Introducere undertalskombinationer
- Have varierede angrebsstarter tilpasset det enkelte hold

➤ **Contraspil:**

- Videreudvikle / beherske contraspils koncept for juniorafdeling
- Fokus på accelerations træning
- Bevidsthed om at nå så langt frem på banen ved hjælp af færrest mulige afleveringer
- Være bevidste om at skabe optimale muligheder for medspillere

❖ **Forsvar:**

- Træne bevægelsesteknik og mønstre i 6-0 og 3-2-1 forsvar
- Træne opgavefordeling
- Træne paradeteknik
- Træne tacklingsteknik. Herunder armføring, benstilling, balance og tyngdepunkt
- Træne placering i forhold til boldfører
- Træne forudseenhed i forhold til bolderobring
- Træne afvisning af screeninger
- Retningslinjer for skift i forsvar skal være på plads
- Træne organisering af returløbsforsvar
- Træne samarbejde 2 og 2 samt 4 og 4

❖ **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)
- Arbejde med diagrammer og video
- Udfærdige specialprogrammer til målvogters egen træning

❖ **Fysisk:**

- Styrketræning med egen kropsvægt som belastning
- Organiseret styrketræning med vægte
- Springtræning organiseres
- Inddrage fysioterapeut i planlægning af den fysiske træning

❖ **Løbetræning:**

- Løbetræning i opstartsfasen. Distance og intervalløbetræning
- Løbetræning hele sæsonen
- Løbetest 2 gange pr. sæson
- Spurt + hurtighedstræning
- Træne løbeteknik

HK 73 Rask Mølle

Gul tråd for børne og ungdomstrænere

❖ **Initiativ på banen:**

- Spillerne skal trænes 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, brug af video
- Kampevaluering stadig mere detaljeret. Brug af video

❖ **Målsætning:**

- Der udarbejdes en målsætning for holdet

❖ **Socialt:**

- Indlære god optræden overfor med - / modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Stævneaktivitet
- Holdfest herre - og dameynglinge sammen

Trænere:

❖ Krav og gode råd til en træner:

➤ **”Uniform”:**

- Håndboldtøj og passende sko (brug tøj og sko, som du ville spille en håndboldkamp i)
- Fløjte
- Mobil telefon slukket under træning og kamp (samme regler for spillerne)
- Klubbens træningsdragt **skal** bruges til kampe (det samme gælder overfor evt. sponsor tøj)

➤ **Overfor nuværende spillere skal du:**

- Vis interesse for alle og behandle dem som individualister
- Vise tillid, åbenhed og ærlighed
- Opdrage dem til gensidig respekt
- Motivere til at ønske at blive bedre træne dem i at træne!
- Skabe et behageligt og trygt klima omkring holdet/afdelingen
- Stille positive krav og udfordringer

➤ **Overfor nye spillere skal du:**

- Få dem til at føle sig velkomne
- Præsentere dig selv og spillerne
- Være opmærksom, måske endda give særbehandling de første gange
- Fortælle om klubben og afdelingen
- Sørge for at der afleveres en indmeldelse til den kontingentansvarlige

➤ **Overfor forældrene skal du:**

- Præsentere dig, så alle ved, hvem du er
- Informere om holdet og afdelingen på et forældremøde
- Informere om deres rolle ved kampe/træning
- Inddrag dem gerne i arbejdet omkring holdet/afdelingen

➤ **Til træning skal du:**

- Være et godt eksempel, altid komme til tiden og overholde aftaler
- Komme forberedt, omklædt og veloplagt
- Give konstruktiv kritik og vejlede den enkelte spiller
- Forlang til gengæld også meget af dine spillere

➤ **Til kamp skal du:**

- Sørge for information om tidspunkt og kørsel
- Sørge for, at alle praktiske ting er i orden
- Respektere modstandere og dommere husk du repræsenterer klubben
- Vise engagement, glæde og sejrsvilje på sportslig vis
- Lære spillere ydmyghed trods succes og tolerance overfor andre

HK 73 Rask Mølle

Gul tråd for børne og ungdomstrænere

➤ **Overfor klubben skal du:**

- Være loyal
- Holde dig orienteret om de ting, der foregår
- Kende klubbens målsætning og struktur
- Lave god PR for klubben
- Deltage i trænermøder der arrangeres af klubben
- Bakke op om og deltage i alle fælles sociale arrangementer for ungdomsafdelingen
- Sørge for at du/spillerne ikke nyder alkohol uden særlig tilladelse er givet
- Sørge for at der ikke bliver røget på tidspunkter/steder hvor der ikke må ryges
- Have interesse for at lade dig uddanne med relevante trænerkurser

❖ **Fælles træninger:**

- Forsøg i de stille perioder at lægge fælles træninger ind. Det kan være med årgangen over eller under eller træning mellem pige og drenge spillerne. Husk at have fokus på den enkelte spiller: Fløje træner sammen – bagspillere træner sammen – strege træner sammen og ikke mindst målvogtere træner sammen.

❖ **”Snebolden”:**

- Undgå den store ”snebold” der kommer til at rulle ned af den store bakke. Tag problemerne i opløbet og søg hjælp / støtte hos ungdomsudvalget eller bestyrelsen.

❖ **Til sidst:**

- Deltagelse i møder:
 - Ungdomstræner møder
 - General forsamling
 - Afslutningsfester
- Vær en del af klubben
- Kom med ros og ris til dem der har gjort sig fortjent til det. (Gælder alle, ingen nævnt = ingen glemt)
- Har du ideer, så kom med dem.
- Har du forslag til ændringer, så kom med dem.
- Ungdomsudvalget eller bestyrelsen er aldrig længere væk end et telefon opkald, så er der tvivl om et eller andet, så ring og få lavet en møde aftale i forbindelse med træningen.

Om "Gul tråd":

- **Ud til trænerne:**
 - Ved ansættelse af nye trænere skal de gøres opmærksomme på at vi i ungdomsafdelingen arbejder ud fra denne gule tråd.
 - Trænernes arbejde skal tage udgangspunkt i den gule tråd, men de skal stadig have mulighed for at arbejde med egne ideer.
 - Der skal ved sæson start udleveres et stk. opdateret "Gul tråd" til hver træner.
- **Opdatering af den gule tråd:**
 - Ved sæsonafslutningen skal trænerne komme med deres input til ungdomsudvalget og det er så op til ungdomsudvalget at vælge til eller fra i forhold til de input, som trænerne kommer med.
- **Ekstra information om de forskellige træningsemner:**
 - Ungdomsudvalget er aldrig længere væk end et telefon opkald, så er der tvivl om et eller andet, så ring og få lavet en mødeaftale i forbindelse med træningen. Så vidt muligt vil en fra ungdomsudvalget møde op til den først kommende træning.