

# Rød tråd og vejledning

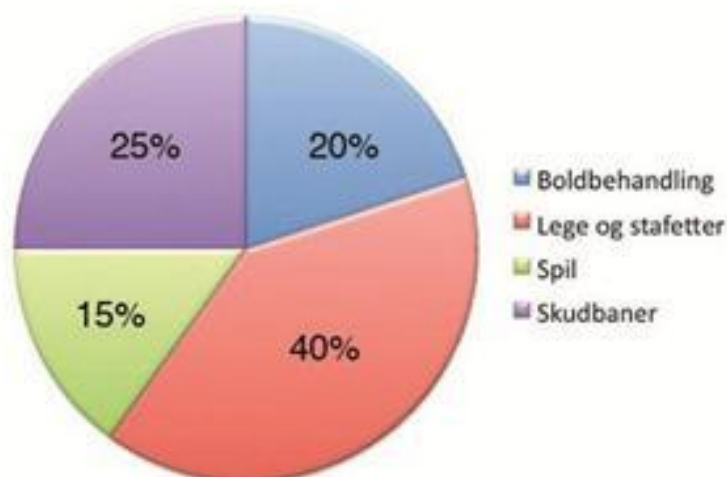


### U7-U8

#### Træningsindhold:

Det vigtigste i disse årgange er at spillerne oplever en glæde ved deltagelsen i håndbold. Som træner har vi en forventning i AaHK om at du motiverer og opmuntrer for derigennem at skabe glæde og trivsel. Vi ligger stor vægt på at spillerne arbejder med høj intensitet (tonser) samtidig med at de har masser af berøring med bolden. I AaHK er disse nedenstående temaer afgørende i træningen:

- Boldbehandling
- Kaste, gribe og dribble
- Skyde
- Leg



#### Fysisk træning

Den fysiske træning for denne gruppe består udelukkende af balance og koordination gennem leg.

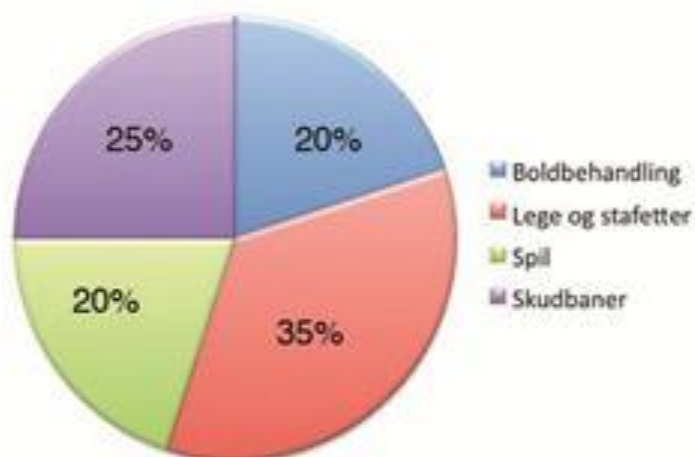
Praktiske forventninger:

## U8-U9

### Træningsindhold:

I disse årgang er fokusområdet fundamentale færdigheder. Som træner er det din opgave at motivere og opmuntre for derigennem at skabe glæde og trivsel. Det er altafgørende at glæde og begejstring er toneangivende. Det er ekstremt vigtigt at der fokuseres på at skabe trivsel og tryghed og at der er opmærksomhed på alle spillere. De vigtigste temaer for AaHK i træningen på denne årgang er:

- Boldbehandling
- Kaste, gribe og dribble
- Skyde
- Spille sammen
- Leg



### Fysisk træning

Den fysiske træning for denne gruppe består udelukkende af balance og koordination gennem leg.

Praktiske forventninger:

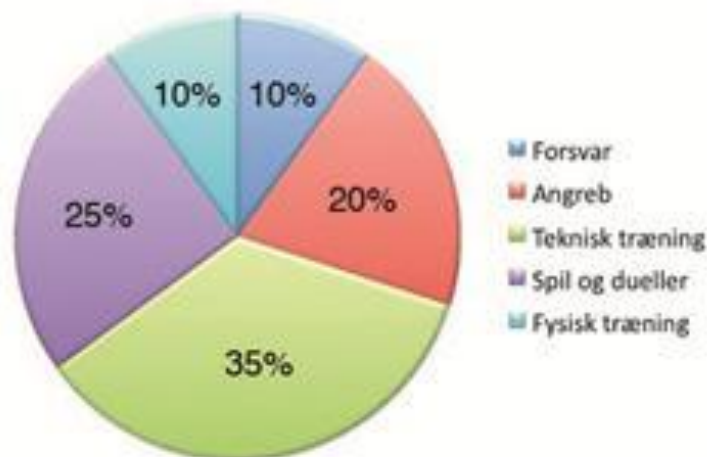
# U11

### Træningsindhold:

Da spillerne på denne årgang befinder sig i den motoriske guldalder er det meget vigtigt at vi sætter fokus på "at lære at træne". Det er nu de danner grundlag for tekniske færdigheder og derfor kan den sportslige specialisering så småt begynde. Det er af stor betydning at der skabes et miljø, der oser af fællesskab og trivsel samtidig med at der skabes tydelige rammer og mulighed for udvikling af kompetencer.

De største mål for denne årgang er at udvikle de motoriske og tekniske egenskaber. Derfor har vi i AaHK forventning om at der arbejdes med følgende temaer:

- Boldbehandling
- Kaste, gribe og dribble
- Skyde
- Spille sammen
- Aflevere og finte
- Træffe valg 2:1
- Placere sig
- Dueller 1:1
- Forsvare et område
- Samarbejde i forsvaret



### Fysisk træning:

Den fysiske træning for denne gruppe består af balance, koordination og styrke gennem leg.

Praktiske forventninger:

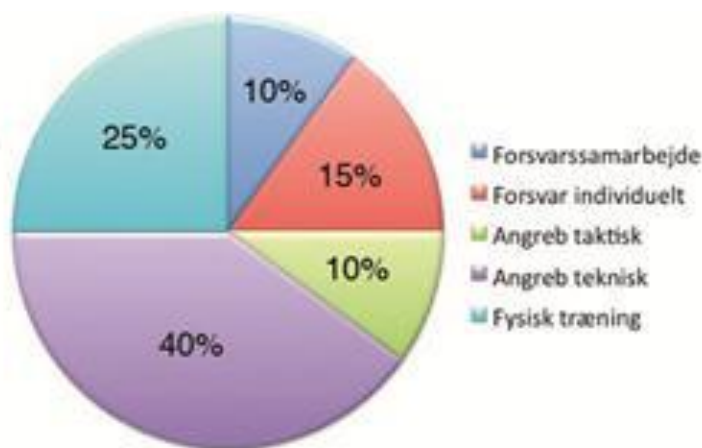
## U13

### Træningsindhold:

På denne årgang er det vigtigt at spillerne bliver fortrolige med at indgå i sammenhængende spil situationer. Vi ligger stadig stor fokus på den tekniske træning og specialisering i håndboldspecifikke bevægelser. De vigtigste opgaver som træner, er at der skabes et trygt miljø og et stærkt fællesskab. Vi har en forventning om at spillerne bliver involveret i træningen og at de mødes med positiv og konstruktiv feedback.

På denne årgang har vi en forventning om at de gennemgående temaer i træningen er:

- Boldbehandling
- Kaste, gribe og dribble
- Skyde
- Spille sammen
- Aflevere og finte
- Træffe valg 2:1
- Placere sig
- Dueller 1:1
- Forsvare et område
- Samarbejde i forsvaret
- Screening
- Træffe valg 2:1 og 3:2
- Kontra
- Benarbejde, tackling og bolderobring
- Placering og samarbejde i forsvaret



### Fysisk træning:

I denne årgang består den fysiske træning primært af koordination og kropstamme træning.

Praktiske forventninger:

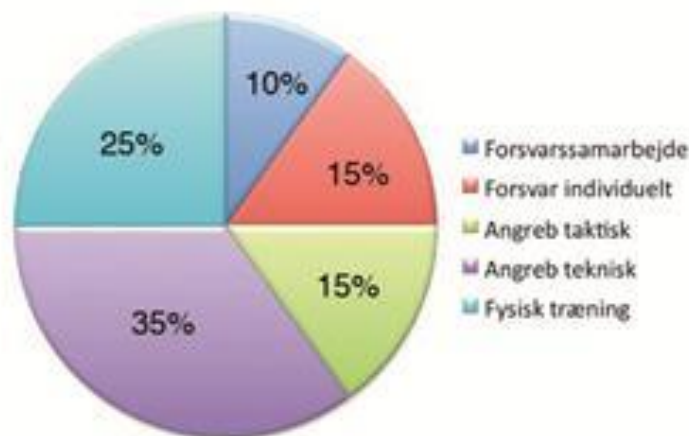
## U15

### Træningsindhold:

På denne årgang er det altafgørende at vi træner for "at kunne træne mere". Det betyder at vi for alvor begynder at have fokus på spillernes fysiske udvikling. Vi har stadig størst fokus på den tekniske udvikling af håndboldspecifikke kompetencer, men den fysiske træning spiller her en rolle. Vi ved at spillerne i denne fase af livet indtræder i puberteten, pigerne som regel før drengene. Derfor er det vigtigt at der tages individuelle hensyn til spillernes fysik. De vigtigste opgaver som træner, er at skabe fællesskab og engagement. Spillerne skal involveres gennem positiv og konstruktiv feedback. Vi forventer at der bliver vist stor interesse for den enkelte spiller samt empati og forståelse for de "forstyrrelser" spillerne gennemlever.

De gennemgående træningstemaer er:

- Boldbehandling
- Kaste, gribe og dribble
- Skyde
- Spille sammen
- Aflevere og finte
- Træffe valg 2:1
- Placere sig
- Dueller 1:1
- Forsvare et område
- Samarbejde i forsvaret
- Screening
- Træffe valg 2:1 og 3:2
- Kontra
- Benarbejde, tackling og bolderobring
- Placering og samarbejde i forsvaret
- Positionsspecifik teknik
- Individuel teknik
- Kryds- og presspil
- Parader
- Samarbejde i forsvarsformationer



### Fysisk træning

På denne årgang skal vi til at arbejde med struktureret styrketræning. Styrketræningen skal primært bestå af kropsstamme træning, styrke med vægte (KUN teknik), koordinationstræning og aerob træning i form af kondition.

## U17

### Træningsindhold:

På denne årgang begynder vi for alvor at arbejde målrettet med talentudvikling og elitestruktur. Vi har en klar opdeling af hvem der spiller på det bedste hold og hvem der spiller med de næstbedste. Der er 3 gennemgående overskrifter i denne årgang:

### **Socialt samvær**

Vi er bekendte med vigtigheden i det sociale netværk for spillerne og ved at mange har deres motivation i netop det sociale liv i klubben. Derfor er det i AaHK vigtigt at der tages hensyn til de spillere som dyrker håndbold på aktivitetsniveau og med socialt samvær som motivation. Derfor er det på denne årgang vigtigt at træningen leder i retning af glæde og relationsbaseret aktivitet. Det kan blandt andet gøres via teamsamarbejdsøvelse hvor de enkelte grupper får et medansvar i forbindelse med træningen.

### **Udvikling**

Vi sætter i AaHK en ære i at udvikle den enkelte spiller på det niveau han/hun befinder sig. Vi har en forventning om at vores trænere på denne årgang har fokus på først at fremmest at skabe trivsel for derigennem at kunne stille krav, der gavner den enkeltes udvikling. Trænerne skal være med til at vejlede og give konstruktiv feedback, som gør at spillerne føler sig som en del af et talentudviklingsmiljø hvor der er høj kvalitet i træningen. Vi vil i AaHK have fokus på differentierede udfordringer igennem forskellig matchning.

### **Ambitioner**

For at sikre os at alle føler sig værdsat er vi i AaHK klar til at give plads til spillere der allerede på denne årgang har personlige og sportslige ambitioner. Derfor vil vi for de spillere, der viser en ekstraordinær interesse og indsats for håndbolden, arbejde målrettet med individuel målsætning både teknisk, fysisk og mentalt. Vi vil stræbe mod at spillerne oplever at det i AaHK er legalt at have forhåbninger om at dyrke idræt på topniveau.

De gennemgående temaer i træningen på denne årgang er:

- Boldbehandling
- Kaste, gribe og dribble
- Skyde
- Spille sammen
- Aflevere og finte
- Placere sig
- Dueller 1:1
- Forsvare et område
- Samarbejde i forsvaret
- Screening
- Træffe valg 2:1 og 3:2
- Kontra
- Banarbejde, tackling og bolderobring
- Placering og samarbejde i forsvaret
- Positionsspecifik teknik
- Individuel teknik
- Kryds- og presspil
- Parader
- Samarbejde i forsvarsformationer
- Vurderingsspil
- Returløb
- Overgangsspil
- Screeningsspil

## Rød tråd og vejledning for ungdomstrænere i AaHK

---

### Fysisk træning

På denne årgang skal spillerne arbejde med struktureret styrketræning med vægte. Der holdes stadig stor fokus på spillernes teknik, der altid kommer i første række. Træning af kropsstammen forventes integreret som en naturlig del af den daglige træning. Der arbejdes på denne årgang videre med struktureret aerob træning (kondition) og ligeledes bliver anaerob træning (interval med høj intensitet) en del af træningen. Det forventes at den fysiske træning udgør 35-40 % af den samlede træningsmængde.



## U19

### Træningsindhold:

For U18 spillerne bevæger fokus sig stille og roligt over på det taktiske træningsindhold. På denne årgang er det legalt at vi træner for at vinde. Det vil sige at det fundament, der er lagt igennem årene nu skal give resultat. På årgangen fokuseres der dog stadig på den tekniske træning som skal finpudses. Her er det vigtigt at der fokuseres på detaljen. Vi skal være dygtige til at give os tid til at arbejde på detaljeplan for at bevidstgøre spillerne om vigtigheden i udførelsen af de tekniske detaljer.

På samme måde som i U17 gruppen arbejdes der i U19 gruppen med de 3 hovedoverskrifter:

<b>Socialt samvær</b>	vigtigt for grupper af spillere
<b>Udvikling</b>	individuel fokus
<b>Ambitioner</b>	ekstra fokus på de spillere som vil yde en ekstra indsats

Samtidig er det vigtigt at vi nu arbejder mere resultatorienteret så vi får opbygget en kultur hvor der er ”in” at ville vinde. Som træner er det afgørende at der skabes trivsel og et positivt miljø igennem konstruktiv og vejledende input. Det er vigtigt at intensiteten i træningen både fysisk og mentalt er på et højt niveau. Det vil sige at når der arbejdes – så arbejdes der!

På denne årgang vil vi i AaHK stræbe efter at give differentieret matchning hvilket vil sige at det er oplagt at lade enkelte U19 spillere træne med i seniorniveau (projekt IU). Samtidig vil det også give mening at lade U17 spillere indgå i enkelte træninger for derigennem at tage individuelle hensyn. Det gøres ud fra nedenstående anbefaling fra DHF's aldersrelateret træningskoncept.



De gennemgående temaer i træningen på denne årgang er:

- Boldbehandling
- Skyde
- Aflevere og finte
- Kaste, gribe og dribble
- Spille sammen
- Træffe valg 2:1

## Rød tråd og vejledning for ungdomstrænere i AaHK

---

- Placere sig
- Dueller 1:1
- Forsvare et område
- Samarbejde i forsvaret
- Screening
- Træffe valg 2:1 og 3:2
- Kontra
- Benarbejde, tackling og bolderobring
- Placering og samarbejde i forsvaret
- Positionsspecifik teknik
- Individuel teknik
- Kryds- og presspil
- Parader
- Samarbejde i forsvarsformationer
- Vurderingsspil
- Returløb
- Overgangsspil
- Screeningsspil
- Kollektiv og taktisk forståelse

### Fysisk træning

På denne årgang skal spillerne arbejde med struktureret styrketræning med vægte. Der holdes stadig stor fokus på spillernes teknik, der altid kommer i første række. Træning af kropsstammen forventes integreret som en naturlig del af den daglige træning. Der arbejdes på denne årgang videre med struktureret aerob træning (kondition) og ligeledes bliver anaerob træning (interval med høj intensitet) en del af træningen. Det forventes at den fysiske træning udgør 35-40 % af den samlede træningsmængde.

Egne kommentarer:

# Rigtig god sæson....!!!

