

Den Gule Tråd

IFA håndbold er en bredde klub hvor der er plads til alle, en klub hvor der skal være fokus på udvikling af både den enkelte men i særdeleshed også fællesskabet. Det skal være sjovt at gå til håndbold, på den måde udvikler vi os bedst. Det er trænerens største ansvar at få det til at gå op i en højere enhed, og derved fastholde deres spillere i årgangen og meget gerne trække nye til. "Den Gule Tråd" er skrevet som inspiration med forskellige delmål, hvori man kan se hvilke ting man med fordel kan arbejde med i den daglige træning. Derudover henvises til DHF's håndbold app med aldersrelateret træning.

Trænere

- møder altid forberedt til træning og kamp
- sørger for at alle spiller kamp
- plejer hver enkelt spiller, uanset niveau
- undgår klikedannelser
- laver sociale tiltag uden for banen
- er bindeled mellem forældre/spillere og bestyrelsen
- har mulighed for at tage relevante uddannelser/kursuser
- udvikler spillerne både socialt og håndboldmæssigt
- er klubbens ambassadør
- sætter rammerne for spillere og forældregruppe
-

De ti forældre bud

1. Håndbold skal være sjovt for alle – både på og uden for banen.
2. Mød gerne op til træning og kamp – hvis dit barn ønsker det.
3. Giv opmuntringer til ALLE børn under kampen – ikke kun DIT eget.
4. Bak op om arbejdet i foreningen – det bliver værdsat, også af dit barn
5. Dommeren er en vejleder, der skal hjælpe børnene – kritisér ikke hendes/hans afgørelser
6. Håndbold er en holdsport – holdkammeraterne er ikke ligeglade om dit barn kommer eller bliver væk
7. Respektér trænerens beslutninger – vær positiv og støttende
8. Giv opmuntringer i medgang og modgang – giv ikke kritik
9. Spørg om kampen var god og sjov – ikke kun om resultatet og antallet af scoringer
10. Det er dit barn, der spiller håndbold – og ikke dig

U6-8 Årgangen

Træningen skal udnytte børnenes lyst til at bevæge sig og derigennem give dem lyst til håndboldspillet. Aktivitet 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. Ingen køer (spillere der venter på deres tur).

Teknisk:

- Kaste-gribe sikkerhed
- Motoriske øvelser
- 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
- Kendskab til totalhåndbold
- Alle skal spille

U9 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, boldbasis, småspil. Mange kaste/gribe øvelser og motoriske øvelser

Teknisk:

- Kasteøvelser (højt stødkast). Der lægges stor vægt på korrekt stødkast
- Gribeøvelser
- Dribleøvelser
- Bevægelsesøvelser (leg)
- Alle skal træne alle pladser

Taktisk:

- Trænes på alle pladser – både forsvar og angreb
- Regelsæt indlæres (Opdækning indenfor 3-metercirklen) 4:0 opstilling

Fysisk:

- Opvarmning – leg

Socialt:

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

Andet:

- De skal spille total og totalhåndbold, evt. U10C efter jul
- Give korte forklaringer
- Lave næsten alt i leg/småspil (individuel, parvis og hold)
- Vægt på teknisk træning

U11 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, småspil
- Mange kaste-/gribeøvelser
- Motoriske øvelser ("gymnastik", stigeøvelser, hinke, hoppe..)

Teknisk:

- Kasteøvelser i bevægelse
- Gribeøvelser i bevægelse
- Lang-, hop-, og fløjskud
- Skud i bevægelse
- Indledende fintetræning
- Lege indeholdende faldteknik
- Arbejde med tacklinger og parader

Taktisk:

- Småspil
- Grundprincipper i 5 – 0 forsvar (den enkeltes bevægelse)
- Fase contra

- Spilbarhed
- Presspil
- Overgangsspil

Forsvarsteknik:

- Bevæge sig i boldretningen, parere, opbakning og hjælpe sin "nabo"
- Bolderobring med start fra mållinjen

5:0 kende sit område

- Lære at tælle.

Målmandstræning:

- Placering, parering, angrebsstarter

Trænes på alle pladser:

- Gode vaner
- Alle skal spille

Contra/retur:

- Udkast fra målmanden
- Hurtig start
- Drible op ad banen
- Sammenspil mellem 2 spillere op ad banen

Fysisk

- Begyndende arbejde med core-træning, knæ og skulderøvelser som en del af opvarmningslege eller boldøvelser

Socialt:

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

Andet:

- Kende regelsæt
- Lave næsten alt i leg og småspil
- Vægt på teknisk træning
- Kendskab til total håndbold

U13 Årgangen

Opvarmning:

- Lege, småspil
- Mange kaste/gribe øvelser
- En gang imellem et kort opvarmningsprogram på ca. 10-12 min helst til musik. Det er en fordel at spillerne kender programmet og kan bruge det, når de skal ud til kamp

Teknisk:

- Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter
- Kendskab til flere finter
- Kendskab til screeninger (lære korrekt screeningsteknik)
- Kendskab til stregindspil
- Optimering af presspil
- Overgangsspil
- Småspil (bevægelse og overblik)
- Focus på spil 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4, 2 mod 1, 3 mod 2 og 4 mod 3

- Begynder på faldteknik
- Begynder på forfinteløb
- Alt efter spillernes niveau kan man begynde at arbejde med 2:2 aftaler

Taktisk:

- Forståelse for løbebaner og spilbarhed
- Vurderingsspil

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
- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til korrekt benstilling
- Kendskab til paradeteknik
- Kendskab til skift i forsvar, herunder stregen
- Øve offensivt forsvar 5:1
- Dækning af overgang fra fløj, back og midt

Målvogter:

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

Fysisk: (i høj grad stadig som en del af øvelser med bold)

- Core træning
- Træning af ankler, knæ og skuldre
- Bevægelighedstræning

Socialt:

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

U15 Årgangen

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. Der skal være fokus på core-, knæ-, ankel- og skulderøvelser.

Teknisk:

- Beherske hopskudsaflevering
- Beherske returaflevering
- Beherske presspilaflevering og alm. presspil, meget boldomgang, nyt med harpiks
- Beherske aflevering bagom ryggen
- Beherske studsaflevering
- Have kendskab til enhåndsaflevering og enhåndsgribning

- Kendskab til back-back aflevering
- Begynde at arbejde med overtalsspil

Angreb – 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)

Angreb – Finter:

- Beherske 2-fods finten, kunne gå begge veje
- Have kendskab til andre finter. Bl.a. radienovic-finten, afrulning i fløjen til begge sider, hopskudsfinde, kigge-væk-finten

Angreb – Screeninger:

- Alle spillere bør beherske forskellige former for screeninger

Angreb – Stregindspil:

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

Angreb – Contraspil:

- Fase 1 og fase 2 kontra
- 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 give imellem og erobre bolden

Forsvar:

- Beherske bevægelsesteknik
- Beherske paradeteknik
- Kendskab til arbejdsopgaver i 6-0 og 5-1 eller (3-2-1, 4-2 etc.)
- Kendskab til tacklingsteknik
- Kendskab til bolderobring
- Kendskab til opbakning: Hvornår og hvordan?
- Kendskab til principper for skift i forsvar

Målvogter:

- Fokus på grundbevægelser
- Paradetræning 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
- Intervalløbetræning

- Løbetekniktræning
- Gymnastik, motorik, balance og bevægelighed
- Skadesforebyggende træning (core, knæ, ankler, skulder)

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

Andet:

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.)

Alle skal spille

Socialt:

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

Systemer

Som U14(15) spiller kan man begynde at øve nogle af de systemer, man også anvender som dame/herre spillere. Men udgangspunktet skal være fantasi og frit spil. De må ikke blive låst af systemer. Det er også en god idé at træne små 2 & 2 aftaler

Alt efter spillernes niveau, kan følgende introduceres:

- 3-pres med stregscreening
- Stort kryds
- Overtal
- Centerkryds
- Fransk kryds
- Barcelona mod 5:1

U17 Årgangen

Opvarmning:

- Ikke altid med bold – opvarmningen kan f.eks også bruges til at indlære forsvarsbevægelser
- Der laves et opvarmningsprogram til musik, som også bruges til kamp

Teknisk: 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
- Kryds og returafleveringer

Angreb – Skud:

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

Angreb – Finter:

- Beherske 2 fodsfinite
- Beherske højre-venstre-højre eller venstre-højre-venstre finte
- Beherske Radjenovic finten
- Have kendskab til andre finteformer
- Forfinteløb

Angreb – Screeninger:

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

Angreb – Stregindspil:

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

Angreb – Kollektivt angrebsspil:

- Beherske grundprincipperne i presspil
- Beherske overgangsspil fra back eller fløj + presspil efter overgangsspil

Beherske overtalsspil:

- Presspil er basis
- Have varierende angrebsstarter tilpasset holdet

Angreb – Contraspil:

- Fase 1 kontra
- Fase 2 kontra
- Være bevidste om bredde og dybde i contraspillet
- Beherske flere afslutningsvarianter alene med målvogter
- Focus på afsæt, skudleje og skudfinte
- Focus på træning af contraspil 2 mod 1, 3 mod 2, 4 mod 3 og 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4
- Træne evnen til hele tiden at vælge rigtig løsning
- Boldorientering og forsøg på at gå imellem og erobre bolden

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 + boldrobring

- Sætte fokus på samarbejde 2 og 2 samt 4 og 4
- Retningslinjer for skift i forsvar skal være på plads, man følger ikke stregen!
- 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
- Vægttræning introduceres
- 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, og være angrebsstarter
- Holdet skal kunne ændre forsvarsformation i løbet af kampen

Kampafvikling:

- Kampforberedelsen bliver mere detaljeret, evt. video
- Kampevaluering bliver mere detaljeret, evt. video

Målsætning:

- Der opstilles målsætning for holdet
- Der laves målsætninger for de enkelte spillere

Systemer:

- 3-pres med stregscreening
- Stort kryds
- Overtal
- Centerkryds
- Fransk kryds
- Barcelona mod 5:1

Socialt:

- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Stævneaktivitet
- Introduktionsmøde for forældrene
- Alle skal spille

Andet:

Fokus på individuel træning. Den enkelte spillers stærke sider skal plejes – men træneren skal stille krav til spillerne om udvikling

Spillerne har nu "faste" pladser, men skal altid være forberedt på at spille andre pladser.

U19 Årgangen

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

Teknisk: 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
- Kryds og returafleveringer
- Systemer mod mandsopdækning

Angreb – Skud:

- Beherske 3-4 skudformer og have kendskab til flere
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre fod, samt beherske afsæt med samlede ben
- Beherske løbeskudsafvikling på 1., 2., og 3 skridt
- Beherske skudfinter • Beherske skud fra forskellige lejer

Angreb – Finter:

- 2 fods finter kunne gå begge veje
- Venstre-højre-venstre eller højre-venstre-højre finte
- Radienovic finte
- 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 bevidste om korrekthed i screeningsarbejdet
- Være bevidste om nøjagtighed, når det gælder timing i forhold til bold- holder
- Være bevidste 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 – Kollektivt angrebsspil:

- Beherske pres og krydsspil
- Beherske overgangsspil fra back og fløj + presspil efter overgangsspil
- Beherske 1-2 overtalskombinationer, presspil er basis
- Arbejde med forfintebevægelser i alle kombinationer
- Introducere undertalskombinationer

- Have varierende angrebsstarter tilpasset det enkelte hold

Angreb – Kontraspil:

- Videreudvikle/beherske kontraspilskoncept for juniorafdeling
- Fokus på accelerationstræning
- Bevidsthed om at nå længst muligt frem på banen ved færrest mulige afleveringer
- Være bevidst 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
- Udfærdige specialprogrammer til målvogters egen træning

Systemer:

- D3-pres med stregscreening
- Stort kryds
- Overtal
- Centerkryds
- Fransk kryds
- Barcelona mod 5:1

Fysisk:

- Skadesforebyggende styrketræning (vippebræt, elastik m.m.)
- 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

Initiativ på banen:

- Spillerne skal trænes og inspireres til at tage initiativ, udfordres 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
- Der laves målsætninger for de enkelte spillere

Socialt:

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

Andet:

Fokus på individuel træning. Den enkelte spillers stærke sider skal plejes – men træneren skal stille krav til spillerne om udvikling

Spillerne har nu ”faste” pladser, men skal altid være forberedt på at spille andre pladser.