



DEN RØDE TRÅD

I Asmild FH vil vi gerne være kendt for en rød tråd gennem hele vores ungdomsafdeling – fra U6 til U18.

Det er derfor et ønske fra bestyrelsens side, at alle trænere har en interesse i hele Asmild FHs ungdomsafdeling og ikke kun det ene hold som hun/han træner.

Dette er med til at styrke hele Asmild FH.

Generelle indsatsområder i Asmild FH.

- Kaste-gribe teknik med rigtig arm- og fodstilling.
- Udgangspunkt for armen mellem skulder og øre (90 grader vinkel).
- Benstilling – modsatte ben af skudarm forrest.
- 6-0 forsvar.
- Der byttes om stregen, så forsvarsspillerne aldrig krydser hinanden.
- Alle forsvarsspillerne er skråstillet, så der er lukket mod midten.
- Contra - Fløje og streg hurtigt op ad banen. De tre bagspillere bærer bolden frem.
- Kryds, systemer, returpres.

U6

- Træningen skal udnytte børnenes lyst til at bevæge sig og derved få lyst til håndboldspillet. Aktivitet er det primære, der arbejdes individuelt med stor bold kontakt. Der arbejdes i små grupper med spil og leg, således at der bliver bold kontakt og samspil. Det er vigtigt at det bærende element er "at være med" frem for "at vinde".
- **Teknisk:**
 - Kaste-gribe øvelser.
 - Skud i bevægelse.
 - Drible.
- **Taktisk:**
 - Spilbarhed – kunne modtage bolden.
 - 4-0 opstilling – dog ikke fastlåste pladser, hver spiller skal have lov til at prøve mange pladser.
- **Forsvar:**
 - **Teknisk.**
 - Bevæge sig i boldretningen, "gøre sig stor", hjælpe sin sidemand.
 - **Taktisk.**
 - Kende linjernes betydning.
- **Målmandstræning:**
 - Parering af skud, angrebsstarter
- **Socialt:**
 - Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
 - Alle spillere skal spille.
 - Skabe et trygt og motiverende miljø i hallen.
 - Give børnene et kendskab til elementære regler på banen så som linjernes betydning, skridtregler m.m.

U8

- **Opvarmning:**
 - Lege.
 - Småspil.
 - Mange kaste/gribe øvelser.
- **Teknisk:**
 - Kaste øvelser.
 - Gribe øvelser.
 - Drible øvelser.
 - Bevægelses øvelser (leg).
- **Taktisk:**
 - Trænes på alle pladser – målmand, forsvar og angreb.
 - Regler læres (opdækning inden for 3-meteren).
- **Forsvar:**
 - **Teknisk.**
 - "gøre sig stor", hjælpe sin sidemand.
 - **Taktisk.**
 - Kende linjernes betydning.
- **Målmandstræning:**
 - Parering af skud, angrebsstarter.
- **Fysik:**
 - Opvarmning og leg
- **Socialt:**
 - Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
 - Alle spillere skal spille.
 - Forældremøder.



- **Andet:**

- Give korte forklaringer.
- Meget leg og småspil, både individuelt, i par og i hold.
- Vægt på teknisk træning.
- Kendskab til total håndbold.



U10

- **Opvarmning:**

- Lege og småspil.
- Mange kaste/gribe øvelser.

- **Teknisk:**

- Kaste øvelser i bevægelse.
- Gribe øvelser i bevægelse.
- Skud i bevægelse – lang, hop og fløjskud.
- Fintetræning.
- Faldteknik.
- Taklinger og parader.

- **Taktisk:**

- Småspil.
- Grundprincipper i et 6-0 forsvar (bevægelses mønstre).
- Kontra – hvem løber?

- **Angreb:**

- **Spilplads træning.**

- Lære at spille på alle pladser.

- **Kontra:**

- Udkast fra målmanden.
- Hurtig start (A-række hold).
- Drible op ad banen.
- Samspil 2 og 2 i kontra.

- **Retur løb:**

- Vende ved midten.
- Fokuserer på den der har bolden.



- **Forsvar:**
 - **Teknisk.**
 - Bevæge sig rigtigt på linjen, "gøre sig stor", parere skud, hjælpe sin sidemand.
 - Bolderobring – fange bolden på lovlig vis.
 - **Taktisk:**
 - Kende linjernes betydning.
 - Lære at tælle i forsvaret (1-2-3-3-2-1).
- **Målmandstræning:**
 - Placering i målet, parering af skud, angrebsstarter.
- **Fysik:**
 - Opvarmning og strækøvelser.
- **Socialt:**
 - Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
 - Alle spillere skal spille.
 - Forældremøder.
 - Stævnedeltagelse.
- **Andet:**
 - Give korte forklaringer.
 - Leg og småspil, både individuelt, i par og i hold.
 - Vægt på teknisk træning.
 - Kendskab til total håndbold.

U12

- **Opvarmning:**

- Lege og småspil.
- Mange kaste/gribe øvelser.
- Fast opvarmningsprogram evt. til musik, gerne noget der også kan anvendes ude til kamp med lidt plads.
- Strækøvelser.

- **Teknisk:**

- Kendskab til forskellige skud former og finter.
- Kendskab til 2-fods finten.
- Kendskab til screeninger (lære korrekt teknik).
- Kendskab til streg indspil.
- Kendskab til at "stemple" i angrebet.
- Kendskab til overtals- og undertals spil.
- Lære at bruge faldteknik mere udbredt
- Kendskab til forfinte løb (uden bold).

- **Taktisk:**

- Forståelse for løbebaner og spilbarhed.

- **Angreb:**

- **Kontra.**

- Kendskab til kontraspil i Fase 1 (fløje, strege, lange udkast) og Fase 2 (bagspillernes pres frem ad banen).

- **Systemer:**

- Spillerne kan så småt begynde at lære 1 eller 2 systemer, dog uden at det kan kræves af dem at de kan udføre det i kamp.

- **Retur løb:**

- Vende ved midten.



- Fokuserer på den der har bolden.
- **Forsvar:**
 - Grundprincipper i 6-0 og 5-1 forsvar.
 - Kendskab til at tackle en angriber.
 - Kendskab til korrekt benstilling når angriber tackles.
 - Lære at bruge parader.
 - Øve offensivt forsvars spil (5-1 og 3-2-1).
- **Målmandstræning:**
 - Kendskab til korrekt grundplacering i målet.
 - Bold tilvænning (fjerne angst).
 - Paradeteknik mod de forskellige skudformer.
 - Specifik målvogter træning – smidighed, teknik.
 - Træne målmand som angreb starter eller til hurtig midte.
- **Fysik:**
 - Opvarmning og strækøvelser.
 - Bevægeligheds træning (smidigheds træning).
- **Socialt:**
 - Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
 - Alle spillere skal spille.
 - Forældremøder.
 - Stævnedeltagelse.
- **Andet:**
 - Give korte forklaringer.
 - Stadig leg og småspil, både individuelt, i par og i hold men med mere udfordring end U10 niveau.
 - Vægt på mere teknisk træning end U10.



U14

- **Opvarmning:**
 - Ikke altid med bold – opvarmningen kan også bruges til at indlære forsvarsbevægelser.
 - Der laves et opvarmningsprogram som også kan bruges til kamp (evt. til musik).
- **Angreb:**
 - **Afleveringer.**
 - Beherske hopskuds afleveringer.
 - Beherske retur afleveringer.
 - Beherske presspils afleveringer og almindelig presspil.
 - Beherske afleveringer bagom ryggen (f.eks. ved kryds).
 - Beherske studs afleveringer.
 - Kendskab til back – back afleveringer.
 - **Skud.**
 - Beherske 2 – 3 skudformer.
 - Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben.
 - Lære at lave skud finter (skud uden afslutning).
 - **Finter.**
 - Beherske 2-fods finten, skal kunne gå begge veje.
 - Have kendskab til andre finter så som Radjenovic, Rul, Hopskud og kigge-væk-finten.
 - **Screeninger.**
 - Alle spillere bør vide hvordan man screener rigtigt og hvornår en screening skal laves.
 - **Streg indspil.**
 - Alle spillere bør beherske stregindspil, så som efter afleverings finte eller efter skud finte.



- **Kontra.**
 - Fase 1 og Fase 2 (1. og 2. bølge).
 - Øve evnen til at spille under pres (kunne orientere sig samt tage beslutninger).
 - Opsamling fra målmand og derefter starte et kontra angreb.
 - Turde tage chancer.
- **Systemer:**
 - Som pige-/drengespiller kan man begynde at øve nogle af de systemer man også anvender som dame/herre spillere. Men der skal også være plads til fantasi og frit spil. De må ikke blive låst af systemer. Det er også en god idé at træne små 2 & 2 aftaler f.eks. fløj løber mellem fløj og back og får den retur fra sin back. Det vil også gøre det nemmere når man bliver ældre og skal spilles sammen med nogle nye, at man har nogle fælles aftaler som alle kender. Dette håber vi er med til at skabe bedre sammenhæng og den røde tråd i spillet.
- **Retur løb:**
 - Vende ved midten, arbejde med hurtig orientering af bolden.
 - Fokuserer på bold holder og aktivt forsøge at bremse spillet.
- **Forsvar:**
 - Beherske bevægelses teknik.
 - Beherske parade teknik.
 - Kendskab til arbejdsopgaverne ved 6-0, 5-1 eller 3-2-1 forsvar.
 - Kendskab til og turde tackle en modstander.
 - Kendskab til at erobre bolden (turde tage chancen).
 - Kendskab til opbakning (hvornår og hvordan).
 - Lære at give en spiller videre (ved indløb eller overgange).
- **Målmandstræning:**
 - Fokus på grundbevægelser.



- Paradedræning overfor alle skud arter og pladser.
- Begynde at tilegne sig sin egen stil.
- Specifik målvogter træning – smidighed, teknik og afsæt.
- Præcision i korte og lange udkast.
- Reaktionshastighed – som angrebsstarter og ved mål scoring (kontra eller hurtig midte).
- Lære at "lokke" modspilleren.
- Kunne samarbejde med forsvaret.
- **Fysik:**
 - Fysisk træning med egen krop som belastning.
 - Motorik, balance, bevægelighed, smidighed.
 - Skadesforbyggende træning.
 - **Løbetræning:**
 - Kort distance træning, gerne som leg med fart i.
 - Interval løb.
- **Socialt:**
 - Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
 - Forældremøder.
 - Stævnedeltagelse
- **Andet:**
 - Træningen skal organiseres således at alle uanset niveau har lyst til at spille håndbold, dog skal træneren være opmærksom på at flere af spillerne nu har et større behov for at fordybe og forbedre sig i flere af spillets detaljer.
 - Der skal lægges vægt på at få fjernet de sidste "grove" fejl hos den enkelte spiller (skudarm, hop/spring, afslutninger samme sted osv.).
 - **Kampafvikling:**
 - Bevidst kampforberedelse i forhold til eget spil.



- Bruge tid på kamp evaluering.
- Fokus på opvarmning (og værdien deraf).
- **Målsætning:**
 - Gøre alle spillere på holdet bevidste om hvad der skal trænes i løbet af sæsonen.





U16

- **Opvarmning:**
 - Ikke altid med bold – opvarmningen kan også bruges til at indlære forsvarsbevægelser.
 - Der laves et opvarmningsprogram som også kan bruges til kamp (evt. til musik).
- **Angreb:**
 - **Afleveringer.**
 - Beherske afleveringer efter skudpres.
 - Beherske 90 graders afleveringer.
 - Beherske back-back afleveringer, både stående og fra luft.
 - Kendskab til diagonal afleveringer, både stående og fra luft.
 - Arbejde med studsafleveringer med gevind.
 - Kryds og retur afleveringer.
 - Beherske afleveringer bagom ryggen (f.eks. ved kryds).
 - **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 løbeskuds afvikling på såvel 1., 2. som 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 finte former.



- Have arbejdet med forfinter.
- **Screeninger.**
 - Beherske korrekte kant- ryg og frontscreeninger.
 - Være bevidst om timing i screening i forhold til medspiller
- **Streg indspil.**
 - Beherske streg indspil fra forskellige lejer (f.eks. mellem ben, rundt om kroppen).
 - Beherske studs indspil efter skud- eller afleverings finte.
 - Beherske streg indspil efter aflevering bagom ryggen.
- **Kollektivt angrebs spil.**
 - Beherske grund principperne i presspil.
 - Beherske overgangsspil fra back eller fløj + presspil efter overgangsspil.
 - Beherske overtalsspil.
 - Have varierende angrebs starter tilpasset holdet.
- **Kontra.**
 - Fase 1 og Fase 2 (1. bølge og 2. bølge).
 - Være bevidst om bredde og dybde i kontra spillet.
 - Beherske flere afslutnings varianter alene med målmand.
 - Træne evnen til at vælge den rigtige løsning.
 - Orientering frem ad banen.
- **Systemer:**
 - Der arbejdes videre med kendte systemer og nye indlæres i løbet af sæsonen.
- **Retur løb:**
 - Arbejde med "systemer" ved retur løb (hvem gør hvad i hvilke situationer).
 - Arbejde fokuseret på aktivt at forsøge at bremse spillet.



- **Forsvar:**

- Træne bevægelses teknik.
- Træne parade teknik.
- Træne i fordeling af arbejdsopgaverne ved 6-0, 5-1 eller 3-2-1 forsvar.
- Træne tacklings teknik (ben stilling, balance og armens placering/fremføring).
- Træne det at erobre bolden (turde tage chancen).
- Træne i opbakning af side mand/medspiller (hvornår og hvordan).
- Træne i at give en spiller videre (ved indløb eller overgange).
- Træne returløbs forsvar (vende ved midten).

- **Målmandstræning:**

- Træne på hurtighed i grundbevægelser.
- Træne reaktionshastighed i forbindelse med angrebs start og hurtig midte.
- Træne i præcision i korte og lange udkast.
- Træne samarbejde med forsvar (kort eller langt hjørne).
- Træne smidighed, hurtighed og afsæt.
- Træne selvstændigt efter trænings program.

- **Fysik:**

- Obligatorisk fysisk træning med egen krop som belastning.
- Styrke træning samt vægt træning (evt. med 2 flasker vand).
- Motorik, balance, bevægelighed, smidighed.
- Skadesforbyggende træning.
- **Løbetræning:**
 - Distance træning (udendørs når vejret tillader det).
 - Interval træning (kan laves både ude og inde).
 - Spurt træning (evt. i forbindelse med kontra træning).

- **Socialt:**



- Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
- Forældremøder.
- Stævnedeltagelse.
- **Andet:**
 - **Kampafvikling:**
 - Fokus på kampforberedelse i forhold til eget spil.
 - Bruge tid på kamp evaluering.
 - Mere fokus på opvarmning (og værdien deraf).
 - **Målsætning:**
 - Gøre alle spillere på holdet bevidste om hvad der skal trænes i løbet af sæsonen.
 - Arbejde med individuelle målsætninger i forbindelse med udviklingen af spillerne (kreds træning, ekstra træning med en alders gruppe højere).



U18

- **Opvarmning:**

- Ikke altid med bold – opvarmningen kan også bruges til at indlære forsvarsbevægelser.
- Der laves et opvarmningsprogram som også kan bruges til kamp (evt. til musik).

- **Afleveringer.**

- Beherske afleveringer efter skudpres.
- Beherske 90 graders afleveringer.
- Beherske back-back afleveringer, både stående og fra luft.
- Beherske diagonal afleveringer, både stående og fra luft.
- Arbejde med (gerne beherske) studsafleveringer med gevind.
- Kryds og retur afleveringer.
- Beherske afleveringer bagom ryggen (f.eks. ved kryds).

- **Skud.**

- Beherske 3 -4 skudformer og have kendskab til flere.
- Beherske afsæt på såvel højre som venstre ben.
- Beherske afsæt på samlede ben.
- Beherske skudfinter.
- Beherske løbeskuds afvikling på såvel 1., 2. som 3. skridt.
- Beherske skudafvikling fra flere forskellige lejer.

- **Finter.**

- Beherske 2-fods finte, skal kunne gå begge veje.
- Beherske højre-venstre-højre eller venstre-højre-venstre finte.
- Beherske Radjenovic finten.
- Have kendskab til andre finte former.
- Beherske for finter i spil sammenhæng.



- **Screeninger.**
 - Beherske korrekte kant- ryg og frontscreeninger.
 - Være bevidst om timing i screening i forhold til medspiller.
 - Være bevidst om tyngde punkt, ben stilling osv.
- **Streg indspil.**
 - Beherske streg indspil fra forskellige lejer (f.eks. mellem ben, rundt om kroppen).
 - Beherske studs indspil efter skud- eller afleverings finte.
 - Beherske streg indspil efter aflevering bagom ryggen.
 - Beherske indspil med både højre og venstre hånd.
- **Kollektivt angrebs spil.**
 - Beherske kryds og presspil.
 - Beherske overgangsspil fra back eller fløj + presspil efter overgangsspil.
 - Beherske overtalsspil.
 - Have varierende angrebs starter tilpasset holdet.
 - Arbejde med undertals kombinationer.
- **Kontra.**
 - Arbejde videre med Fase 1 og Fase 2 (1. bølge og 2. bølge).
 - Være bevidst om bredde og dybde i kontra spillet.
 - Beherske flere afslutnings varianter alene med målmand.
 - Træne evnen til at vælge den rigtige løsning.
 - Orientering frem ad banen.
 - Arbejde med accelerations træning.
- **Retur løb:**
 - Videre udvikle "systemer" ved retur løb (hvem gør hvad i hvilke situationer).
 - Videre udvikle arbejdet i aktivt at forsøge at bremse spillet.



- **Forsvar:**

- Træne bevægelses teknik.
- Træne parade teknik.
- Træne i fordeling af arbejdsopgaverne ved 6-0, 5-1 eller 3-2-1 forsvar.
- Træne tacklings teknik (ben stilling, balance og armens placering/fremføring).
- Træne det at erobre bolden (turde tage chancen).
- Træne i opbakning af side mand/medspiller (hvornår og hvordan).
- Træne i at give en spiller videre (ved indløb eller overgange).
- Træne afvisninger af screeninger (rul, puf).

- **Målmandstræning:**

- Træne på hurtighed i grundbevægelser.
- Træne reaktionshastighed i forbindelse med angrebs start og hurtig midte.
- Træne i præcision i korte og lange udkast.
- Træne samarbejde med forsvar (kort eller langt hjørne).
- Træne smidighed, hurtighed og afsæt.
- Træne selvstændigt efter trænings program.
- Træne taktisk overblik (forudsige afslutnings mulighederne fra modstanderen).

- **Fysik:**

- Obligatorisk fysisk træning med egen krop som belastning.
- Styrke træning samt vægt træning (på højere niveau end ved U16).
- Spring træning.
- Motorik, balance, bevægelighed, smidighed.
- Skadesforbyggende træning.
- Evt. fysioterapeutisk træning/trænings program.
- **Løbetræning:**



- Distance træning (udendørs når vejret tillader det) med indlagt interval træning.
 - Interval træning (kan laves både ude og inde).
 - Spurt træning (evt. i forbindelse med kontra træning).
 - Løbetest min. 2 gange pr. sæson.
- **Socialt:**
 - Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere.
 - Forældremøder.
 - Stævnedeltagelse.
 - **Andet:**
 - **Kampafvikling:**
 - Fokus på kampforberedelse i forhold til eget spil.
 - Bruge tid på kamp evaluering.
 - Meget fokus på opvarmning.
 - Meget fokus på nedvarmning og udstrækning.
 - **Målsætning:**
 - Gøre alle spillere på holdet bevidste om hvad der skal trænes i løbet af sæsonen.
 - Arbejde med individuelle målsætninger i forbindelse med udviklingen af spillerne (kreds træning, ekstra træning med en alders gruppe højere).



Dagsorden til forældremøde

- **Velkomst / Præsentation:**
 - **Træningstider.**
 - Tid og sted.
 - Hvor er holdet tilmeldt (JHF, DGI, række mv.).
 - Evt. turneringsplan.
 - **Principper for træningen.**
 - Hvad lægges der vægt på i træningen.
 - Hovedindhold af årets træning, hvad skal spillerne igennem.
 - **Oplæg til deltagelse i stævner i sæsonens løb.**
 - Hvad ønsker træneren.
 - Hvad ønsker spillerne/forældrene.
 - **Foreningens holdning.**
 - Etik på banen over for modstander/dommere/tilskuere.
 - Brugen af spillere i kampene.
 - Forældre i hallen ved hjemmekampe – skal måske uddybes lidt.
 - Det er trænerne der råber det der skal råbes.
 - Der bakkes KUN positivt op til/om spillerne.
 - Der tales IKKE negativt hverken til med- eller modspillere, dommere, trænere eller holdledere.
 - **Forældre hjælp.**
 - Kørsel (der byttes indbyrdes hvis man ikke kan køre).
 - Tøj vask.
 - Holdleder opgaver.
 - Ved stævner (mad, frugt, drikkevarer osv.).
 - Tidtager ved hjemme kampe.



- Sociale arrangementer.
- **Ønsker til forældre/bedsteforældre.**
 - Vær med dit barn til træning i starten indtil hun/han er tryk ved at komme i hallen og omklædnings rummet.
 - Al omklædning foregår i omklædningsrummet.
 - Det er under ingen omstændigheder tilladt for herrer at befinde sig i dame omklædningen eller omvendt, heller ikke selv om det kun er U4 eller U6.
 - Vær chauffør til udekampe. Det er vigtigt at du melder dig – aftal evt. bytte med de andre forældre. Det er vigtigt at træneren kan regne med din opbakning som chauffør.
 - Spørg træneren hvis der er noget du er i tvivl om. Også om håndbold.
 - Kom og bak op om initiativerne i klubben.
 - Kom og vær med i klubben – som hjælper, holdleder, i sponsor udvalg eller i bestyrelsen. Det er sjovt at være med – sjovere end ikke at være med.

Med sportslig hilsen

Bestyrelsen i Asmild FH