

## Grøn tråd for AB ungdomsafdeling

Generelt om træning af børne- og ungdomshold.

Som trænere i AB går vi ind for DHF budskaber om børnetræning:

- Børns motoriske og fysiske udvikling skal stimuleres gennem alsidig træning og leg – undgå for tidlig specialisering
- Børn er forskellige, men alle børn skal føle sig trygge og værdsatte på holdet
- Børn skal opleve at håndbold er sjovt – det er et holdspil baseret på fair play, respekt og engagement
- Udnyt den motoriske guldalder til teknisk træning.
- Børn skal have bolden mest muligt når de træner
- Mange børn skal prøve at stå på mål – men de skal også prøve noget andet
- Børn skal udvikle deres spilforståelse og ikke spille ud fra færdige løsninger givet af træneren – systemtræning hører ikke til i børnehåndbold
- Alle børn skal på banen i kamp – ingen børn spiller håndbold for at være tilskuer
- Træneren er omdrejningspunktet i foreningen og væsentlig for børns oplevelse af idrætten
- Træningen skal tilrettelægges, så den tager udgangspunkt i børnenes udvikling og naturlige behov for aktivitet
- Intensitet og fart er vigtig for fastholdelsen af børnenes interesse og opmærksomhed i træningen – skud på mål er godt men lange rækker af børn er skidt
- Håndboldforeningen skal fungere som et værested for børnene og som rammen for gode oplevelser
- Forældrene er vigtige støttepersoner for børn, trænere og forening

Herudover mener vi som trænere i AB, at det er vigtigt spillerne udfordres på det niveau deres fysiske og psykiske udvikling berettiger.

### **Mikro U-8**

I denne årgang skal træningen primært være præget af sjov og leg. Legene skal primært fokuseres på motoriske lege, hvor børnene bliver udfordret i deres bevægelsesmønstre. Primært i form af stafetter, lege etc.

Samtidig skal spillerne introduceres til totalhåndbold på minibaner. I disse årgange er det særligt vigtigt at børnene ikke får mange nederlag ved for store bolde, uoverskuelige spil mv. Det er vigtigt der fokuseres på øvelsernes udfordringer, banernes og holdenes størrelser.

Træning i denne årgang foregår primært med skumbolde (COG bolde).

### **Lilleputter U-10**

I U-10 årgangen skal spillerne lære den grundlæggende teknik for håndboldspillet. U-10 alderen er typisk kendetegnet ved stor udviklingsmæssig forskel på spillerne. Denne forskel i udviklingen skal der tages højde for i planlægning af træningen.

Børn i denne årgang lærer mest ved gentagelser, det er derfor vigtigt at trænere i deres træningsplanlægning og -gennemførelse giver mulighed for flest mulige gentagelser. Samtidig er det vigtigt for træneren at være tålmodig med de igangsatte øvelser. Stol på at spillerne nok skal lære det. Træningen er præget af intensitet og aktivitet.

Børn lærer på forskellig måde bliv derfor ikke frustreret over at ikke alle hører en besked første gang. Børn kopierer andre børn så de skal nok forstå det, ellers så forklar det igen.

I denne årgang skal der særligt lægges fokus på kaste teknik samt finte øvelser da disse er med til at træne benene og dermed gøre disse stærkere samtidig trænes spillernes motorik. Herudover skal spillerne i disse årgange introduceres til de rammer som hold i AB træner under. Det er således i denne årgang at spillerne lærer den træningskultur som skal følge dem op igennem rækkerne som spiller i AB.

Det er vigtigt tidligt at opbygge spilforståelsen hos spillerne. Dette gøres bedst ved partibold og ved mest muligt at udnytte mulighederne for at spille totalhåndbold.

Den fysiske træning bør bestå i såkaldte ”kamp”lege eller gamle lege, hvor børnene får mulighed for at bruge deres krop. Da årgangen samtidig ofte er kendetegnet ved en kropslig umodenhed kan disse lege være med til at vænne spillerne til den kropskontakt det er i håndboldspillet.

Udover den deciderede fysiske træning bør der særligt fokuseres på den motoriske træning, herunder løbe- og springteknik samt krydsbevægelser. Særligt bør der også arbejdes med de begyndende øvelser til faldteknik.

Der skal maks 8 spillere med til hver kamp, og alle spillere bør få lige lang tid som bagspillere, uanset niveau og evner. Dette skyldes at børn primært lærer af gentagelser, og som bagspiller får man flest boldberøringer og dermed flest gentagelser.

### **Puslinge U-12**

I denne årgang bygges videre på de grundlæggende færdigheder fra U-10. Samtidig skal spillerne introduceres til forsvars træning. Denne introduktion skal ske som en viderebygning af kamp-lege og ved at AB hold primært dækker offensivt forsvar bestående af 3 – 3 forsvar eller 3 – 2 – 1, hvor spilleren meget ofte kommer i 1 mod 1 situationer og skal lære at løse disse. Herunder skal man særligt lære spillerne regler omkring tackling, omklamring, og hvornår er jeg fair og lader spilleren gå.

I denne årgang skal der endvidere primært arbejdes med spillernes splitvision i forhold til egen mand samt muligheder i spillet. Partibold og opbyggelse af spilforståelsen er fortsat i højsædet, ligesom spillerne i kampe skal spille flere forskellige pladser.

I U – 12 årgangene skal man tillige begynde at udvælge målvogterne og klubben skal sikre, at der for interesserede spillere bliver arrangeret decideret målvogter træning for de spiller som har lyst og interesse for denne plads. Målvogtertræningen skal ske i samarbejde mellem holdene.

Træningen skal fortsat være præget af intensitet og gentagelser. Det tekniske bør nu kombineres med bevægelse og lidt tempo. Modtage bolden i løb, presse på i løb og komme til sin finte i løb, således der kommer et glid i selve spillet. Tempoet relateres til det tekniske niveau. Spilleren sættes i situationer, hvor der er flere valg / spilmuligheder, således ++ og %% opleves. Hvor placerer jeg mig, når jeg har afleveret bolden

### **Pige/drenge U-14**

Denne aldersgruppe er kendetegnet ved, at puberteten for alvor sætter ind. Dette medfører, at man i spillet vil kunne se forskellen i den fysiske der anvendes for så vidt angår de to køn.

Den fysiske træning skal fortsat fokuseres på træning af kropsstammen og balance samt motoriske øvelser. Hvor træningen hos U10 og U12 skulle ske igennem leg kan man nu begynde at tale decideret fysisktræning, hvor holdene møder inden træning og laver måtte øvelser.

Løbetræning skal ske igennem høj intensitets træning i træningstiden, hvor man arbejder med intervaller i det høje puls område mellem 90 – 100 % af maks. Herudover skal der arbejdes med teknisk træning i hurtighed, retningsskift samt spring med og uden bold.

I denne årgang kan man så småt begynde med specialisering som enten bagspiller eller fløj/streg. Dog således at spilleren behersker flere forskellige pladser indenfor de to typer.

Forsvarstræning er fortsat særligt fokuseret på det tekniske, og holdene spiller offensivt forsvar, hvor spilleren ofte bliver udfordret i mand mod mand situationer. I den forbindelse er det vigtigt, at lægge vægt på spillerens fodarbejde og spilopfattelse i forhold til forsvarsspillet. I denne årgang skal spilleren lære, at holdet dækker op og man ikke kun har sin mand.

Særligt bør der i denne årgang lægges vægt på afleveringstempoet. Spillerne skal i denne årgang lære at spille med hårde afleveringer såvel i angrebsspillet som opad banen.

Spillerne skal i denne årgang lære betydningen af contraens 2. bølge og kunne iværksætte et pres op ad banen med en struktureret 2. bølge i forhold til deres forsvarsmæssige rolle.

Angrebsmæssigt lægges der fortsat fokus på mand mod mand spillet – særligt fintens 4 faser. Af taktisk træning kan der begyndes med små aftaler i form af russerscreeninger samt simple kryds. Det er dog vigtigt at den taktiske træning sker i en opgave baseret ramme. Træneren skal give muligheder – ikke færdige systemer.

Målvogterne i denne årgang skal bevidstgøres om deres egne styrker og stil samt om målvogterens rolle på holdet som angrebsstarter.

### **Junior og ynglinge U 16/U 18**

Udgangspunktet for træningen i disse årgange er at bygge videre på træningen i de yngre rækker. Det er dog vigtigt at træneren i denne årgang tager udgangspunkt i de spillere, som er på holdet og tilpasser træningen til fysiske, mentale, taktiske og tekniske evner.

Målet for træning og kampe er, at ALLE spillere udvikles i forhold til deres spidskompetencer. Hovedvægten ligger således fortsat i den tekniske træning.

Den fysiske træning i disse årgange skal tilpasses holdets aktivitetsniveau samt spillemæssige niveau. Dog skal den fysiske træning baseres på en fortsættelse af den fysiske træning som foregår igennem børnerækkerne, med mulighed for at overgå til mere specifik styrketræning.

Hvis et hold skal lave decideret styrketræning skal der imidlertid særligt i de første ungdomsår fokuseres på rette teknik.