



ROSKILDE HÅNDBOLDS BLÅ-HVIDE TRÅD !

Revideret april 2023.

FORMÅL :

Formålet med Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd er at beskrive den håndboldmæssige opbygning af ungdomstiden og ideerne bag dette – og dermed give trænerne en indsigt og et redskab til at arbejde struktureret og dermed dygtiggøre spillerne i et godt, positivt og frugtbart samarbejde.

MÅLSÆTNING :

Roskilde Håndbold ønsker at udvikle, tiltrække , producere og fastholde egne spillere til brug på eliteniveau, såvel som breddeniveau med henblik på at være en af de førende klubber på ungdomssiden i Østdanmark.

Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd bygger på DET ALDERSRELATEREDE TRÆNINGSKONCEPT 2.0 udarbejdet af Dansk Håndboldforbund, ” The danish way ” og ” Vejen frem ” ligeledes udarbejdet af DHF.

Vi ønsker at

- Udvikle spillere til foreningens seniorafdeling
- Skabe et elitemiljø, der tiltrækker, fastholder og udvikler børn og unge i håndboldspillet
- At udvikle den enkelte spiller både sportsligt og menneskeligt (at tænke på hele mennesker)
- Vi ønsker at skabe helhedsorienterede og ansvarstagende (unge) mennesker, så alle ved, at når man har spillet i Roskilde, så vi står indenfor de unge mennesker, vi udvikler både som spillere og individer. Kort sagt : unge mennesker man kan regne med !

SPILKONCEPT/ SPILFILOSOFI :

Generelt tages der udgangspunkt i, at den enkelte spiller skal udvikle sig for at gøre holdet bedre og IKKE, at holdet er til for at en spiller kan udvikle sig !

Angrebsmæssigt :

I Roskilde Håndbold lægges vægt på, at vore hold spiller angrebsspil med hovedvægten lagt på PRESSILLET , samt at det er på et så HØJT TEKNISK NIVEAU, som spillermaterialet tillader det.

Ydermere lægges der stor vægt på den enkelte spillers SPIL-INTELLIGENS, som at lære at bruge egne kompetencer i forhold til den/de modspillere man står overfor, samt de medspillere man har.

Vi ønsker at spille håndbold ud fra den devise, at hver enkelt spiller skal kunne udfordre sin direkte modstander og derved søge sin egen chance eller spille den videre, så vi i angrebet kommer i overtal et sted på banen.

De LØBEBANER, de enkelte hold tager udgangspunkt i, SKAL tage udgangspunkt i PRESSILLET, til det hurtige spil, gode finter, god skudafvikling og spilvurdering.

PRESSILLET er i højsædet, da vi er den overbevisning, at det p.t er den spilfilosofi, som er mest udviklende for vores spillere og får den enkelte til at tage ansvar på holdet. ” The Roskilde way ” !!!

Og som Barcelonas fodboldholds filosofi siger : ” – det er ikke sikkert, at det er den rigtige måde, men det er VORES måde !!!”

Forsvarsmæssigt :

I forsvarsspillet lægges der vægt på, at spillerne har SPILINTELLIGENS, kan tænke håndbold og kan mestre både DEFENSIVE og OFFENSIVE forsvarsformer på alle hold (6-0, 5-1, 3-2-1, 3-3) og benytter disse med udgangspunkt i spillermaterialet og de modstandere de står over for. Forsvarsspillet prioriteres HØJT ud fra devisen : ” Man vinder kampene i forsvaret ”. Spillerne lærer både at tackle spiller OG bold, erobre bold, parader og forudse spillet.

Komplette håndboldspillere :

Vi ønsker at give rum for en teknisk og fysisk udvikling af vore individualister, samt at udvikle den enkelte spiller, så de kan blive en så komplet håndboldspiller som muligt. Dvs. arbejde med både stærke og svage sider uden at tage udgangspunkt i størrelse (store spillere skal OGSÅ kunne lave finter – små spillere skal OGSÅ kunne skyde).

FYSISK, TAKTISK, MENTAL TRÆNING – KOST/ERNÆRING :

Det er utrolig vigtigt, at den fysiske, den mentale, den taktiske træning prioriteres ekstremt højt, ligesom kost/ernæring er vigtig for den enkelte spiller !

Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd beskriver som sagt den håndboldmæssige opbygning og skal kobles sammen med ” Talentarbejdet i Roskilde Håndbold ”, som beskriver organiseringen omkring ungdomsafdelingen for at skabe FREMTIDENS TALENTER.

ALDERSRELATERET TRÆNING ” THE DANISH WAY ”.

Det altoverskyggende budskab er, at man træner de rigtige ting på de rigtige tidspunkter og i den rigtige rækkefølge, hvis man vil opnå den optimale udvikling af den enkelte spiller :

Dette deles op i 3 dele :

1. Håndboldens tekniske/ taktiske aspekter
2. Fysisk træning
3. Mentaltræning

Håndboldens tekniske/ taktiske aspekter :

Alder :	Håndboldens tekniske og taktiske aspekter :
<p>U 8 – 9</p> <p>Vi træner og spiller BÅDE på kortbane – OG på almindelig bane !!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Der skal arbejdes med HØJ ARMFØRING og FORSKELLIGE AFLEVERINGS-TEKNIKKER med høj arm. Det er vigtigt, at der arbejdes med, hvor kropsvægten skal være i forskellige afleveringssituationer. – - Masser af SMÅBOLDSPIL, som både giver afleveringer i fart, spilforståelse, taktik (kan lægge forskellige små taktiske overvejelser ind) - INGEN OPVARMNING UDEN BOLD ! - INGEN SKUD UDEN AFLEVERINGER - Forskellige SKUDFORMER : almindeligt stående, forskellige hop, løbeskud, underhånd m.m. - Forskellige FINTER : fodfinte, trefods-, tofods-, Radjenovich evt. flere NBNB : Der skal arbejdes på finter BEGGE veje

	<ul style="list-style-type: none"> - PRESSPIL : spillerne skal arbejde med at KØRE PÅ KANT af en forsvarsspiller, få trukket en spiller til sig, VURDERE om køre selv eller spille bolden videre - KONTRA : der arbejdes med at gribe bolden i fart, at få bolden hurtigt frem og lange afleveringer - BASISSPIL : bruges til at skabe spilforståelse – MASSER og MASSER af småspil - FORSVAR : de grundlæggende tackleteknikker gennemgås. Placering af arme og fødder. Ingen strakte arme, kroppen tæt på modstander, stå på skudarm, tackle og erobre bold. Arbejde i lavt fodleje. Følge bolden. - IKKE PLADSSPECIFIK TRÆNING : ALLE spillere skal prøve forskellige pladser og kunne tingene flere steder. Ikke specialisere for tidligt ! - TAKTISK: tænke over i eks. småspil : hvordan får vi flere mål, hvordan sørger vi for, at modstanderne får færre mål osv... - MÅLMÆND : sætte af- springe, sætte sig, tage med fødder, modighedstræning, udkast til midten... MEN vi har IKKE faste målmand !! Vi skiftes !
<p>U 11</p> <p>Vi træner og spiller BÅDE på kortbane – OG på almindelig bane !!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - AFLEVERINGER, stadig HØJ armføring, afleveringer under mere pres, afleveringer i højere fart, forskellige slags afleveringer, indspil til streg.. - Masser af SMÅBOLDSPIL fortsat - INGEN OPVARMNING UDEN BOLD – - Forskellige SKUDFORMER : alm. skud, forskellige hopskud, løbeskud, underhånd, springe på kant, kringle, skud på første skridt, tofodsafsæt.. - Forskellige FINTER : fodfinte, tre- og tofodsfinte, Radjenovich, skraldemand, rulle-, skudfinte.. NB : finter begge veje - PRESSPILLET : videreudvikles, så spillerne kommer på kant og vurderer, hvem skal have bolden –OG presset holdes af 2- 4 spillere - KONTRA : første- og andenbølge mere organiseret, tyvstarte, lange afleveringer.. afleveringer i fart - VURDERINGSSPIL og TAKTISK forståelse : sætte aftaler sammen, på kant, hvem skal have bolden... - FORSVAR – defensivt forsvar og offensivt forsvar, fodarbejde, placering, tackling både af spiller og bold, parader, bolderobring.. - TAKTISK – begynde at øve sig på at læse modstandere både forsvar og angreb, forudse spil osv.. - MÅLMÆND – udfaldsteknikker, mere placering, igangsættelse af angreb, lange afleveringer, smidighed, koordination, begynde samarbejde forsvar / målmand, læse skuddet... MEN stadig har vi ikke faste målmænd, men helt ok, at der er spillere, der står mere i mål end andre - FYSISK TRÆNING – se senere
<p>U 13</p>	<p>Bygge videre på grundtingene, teknisk træning, altså stadig individuel træning, så hver enkelt spiller mestrer flere afslutningsformer, skudformer, afleveringsformer, finter (se ovenfor hos U 11) - - -</p> <ul style="list-style-type: none"> - VURDERINGSSPIL og spilforståelse, så spillerne vælger den rigtige løsning – samarbejde flere spillere , holde presset osv.. Skabe rum til flere afslutnings- og spilmuligheder . Få taktiske overvejelser ind i spillene - Højere grad af udnyttelse af STREGSPILLERENS SCREENINGER (også efter overgange) , samarbejde med streg...

	<ul style="list-style-type: none"> - ANGREBSAFTALER/ PRESSPIL – flere angrebsstartere, turde bryde ud – egen chance først,. Derefter viderespil til den ” rigtige ” - FORSVAR – flere defensive og offensive forsvarsformer, større fysisk kontakt i forsvaret, tacklinger, parader, tackle bold, erobre bold, forudse spillet...samarbejde forsvar og målmand.. - TAKTIK arbejde med større taktisk forståelse, forudse spillet, forståelse for modstanderne både forsvar og angreb... - KONTRA der køres kontra for fuld skrue, førstefase med lange afleveringer tyvstart, andenbølge med pres evt. krydspil, evt. hurtig midte, bolden føres lynhurtigt frem ad banen..... - MÅLMAND smidighed, reaktionsevne, videreudvikle egen stil (sådan er jeg), taktiske elementer, samarbejde med forsvaret, igangsættelse af angreb fat i bolden hurtigt, lange afleveringer... - FYSISK TRÆNING – se senere
U 15	<p>Bygge videre på grundtingene, teknisk træning, altså stadig individuel træning, så hver enkelt spiller mestrer flere afslutningsformer, skudformer, afleveringsformer, finter (se ovenfor hos U 13) –</p> <ul style="list-style-type: none"> - VURDERINGSSPIL og spilforståelse, så spillerne vælger den rigtige løsning – samarbejde flere spillere , holde presset osv.. Skabe rum til flere afslutnings- og spilmuligheder - Højere grad af udnyttelse af STREGSPILLERENS SCREENINGER (også efter overgange) , samarbejde med streg... - ANGREBSAFTALER/ PRESSPIL – flere angrebsstartere, turde bryde ud – egen chance først,. Derefter viderespil til den ” rigtige ” - FORSVAR – flere defensive og offensive forsvarsformer, større fysisk kontakt i forsvaret, tacklinger, parader, tackle bold, erobre bold, forudse spillet...samarbejde forsvar og målmand.. - TAKTIK arbejde med større taktisk forståelse, forudse spillet, forståelse for modstanderne både forsvar og angreb... - - KONTRA der køres kontra for fuld skrue, førstefase med lange afleveringer tyvstart, andenbølge med pres evt. krydspil, evt. hurtig midte, bolden føres lynhurtigt frem ad banen..... - MÅLMAND smidighed, reaktionsevne, videreudvikle egen stil (sådan er jeg), taktiske elementer, samarbejde med forsvaret, igangsættelse af angreb fat i bolden hurtigt, lange afleveringer... - FYSISK TRÆNING. – se senere, men både måttetræning og styrketræning

FYSISK TRÆNING :

FYSISK TRÆNING. Der arbejdes ud fra den filosofi, som DHF arbejder ud fra, som bunder i materiale fra Mats Majdevi og hans hjemmeside ” sportsbasic.com ”. Der lægges ekstrem stor vægt på skadesforebyggende træning. Forudsætningen er at begynde så tidligt som muligt med spillerne, eftersom ” det er svært at lære en gammel hund nye tricks ”.

I Roskilde Håndbold arbejdes der helt nede fra børnealderen med fysisk træning – der skal faktisk arbejdes lige så længe fysisk træning som haltræning, både for at undgå skader, men også for at kunne blive en bedre og mere komplet håndboldspiller.

I praksis menes der :

Alder :	Fysisk træning :
0 – 10 år	<ul style="list-style-type: none"> - Smidighed - Koordination

	<ul style="list-style-type: none"> - Balance - Grundkondition og styrke ved leg !!! - Boldspilstiming Dette opnås gennem leg og prøve håndboldens grænser
10 – 13 år	<ul style="list-style-type: none"> - Avanceret motorik (eks. sammensætning af bevægelser, forskelligt med arme og ben ..) - Smidighed - Koordination - Reaktionstræning - Hurtighed - Balance - Grundstyrke (kropsstamme) - Boldspilstiming <p>Dette opnås ved meget teknisk træning, motorik (Mats Majdevi) og hurtighedstræning. Egen vægt bruges, styrketræning kan i det små begynde som U 13 med forstyrkeprogram</p>
14 – 15 år	<ul style="list-style-type: none"> - Aerob og anaerob træning - Avanceret motorik - Boldspilstiming - Hurtighed avanceret - Grundstyrke - Smidighed <p>Dette opnås med styrketræning, motorisk og teknisk træning (mats Majdevi)</p>
17 – 19 år	<ul style="list-style-type: none"> - Styrketræning - Grundstyrke - max styrke - Power - Større muskelvolum - Eksplosivitet - Avanceret motorik - Aerob og anaerob træning - Avanceret hurtighed - Smidighed - Boldspilstiming <p>Dette opnås med komplet fysisk styrketræning med fokus på styrke, såvel som hurtighed, springkraft, smidighed og motorik</p>
<i>Se mere detaljeret i " Den fysiske rettesnor " for Roskilde Håndbold</i>	

Det er vigtigt at understrege, at styrketræning foregår efter grundig instruktion, under ordnede forhold, samt med høj grad af fejlretning.

Roskilde Håndbold vil fremover arbejde hen imod højere grad af individuel fysisk træning, som tilgodeser den enkeltes behov for fysisk træning, svage punkter – gerne efter screening.

MENTALTRÆNING.

Der henvises til DHF's materiale omkring emnet og den aldersrelaterede træning (side 70 i kompendiet).

Praktisk kan der nævnes, at de først rigtigt begynder i 14-årsalderen, og vi lægger vægt på følgende fokusområder :

U 15: indre dialog

U 17 : Før/ under/ efter træning – målsætninger, motivation og evaluering

U 19 : Kampstrategi.

Vi begynder også fra min. U 15 personlige samtaler og udarbejdelse af personlige udviklingsplaner.

GENERELT vedr. TRÆNINGEN :

- Der bliver hele tiden bygget på/ ALLE spillere udvikles
- BASIS skal være i orden, der skal hele tiden bygges på både rent afleverings-, finte-, skud- mæssigt, angrebstræning, forsvar, kontra, teknik, målmandstræning...
- ALLE er vigtige i Roskilde Håndbold, både gode og mindre gode
- Det er i orden at være GOD i Roskilde Håndbold – og med god forstås en spiller, som formår både selv at være god og gøre medspillerne gode
- ALLE behøver ikke træne lige meget, men vil du være på 1. holdet kræver det min. 3 gange om ugen fra 13 års alderen
- Vi tænker som trænere både kort-og langsigtet.
- Der skal tænkes både i udvikling af den enkelte spiller OG holdet
- vi skal ha' det sjovt !
- vi tænker 25 – 50 – 25 : vi er alle 50 % i egen trup med udgangspunkt rent aldersmæssigt. Derudover træner 1. holdet med truppen over, 2. holdet med truppen under, så vi både træner i truppen og matcher holdet med stærkere og svagere spillere. Der udarbejdes plan for den vigtige op/nedtræning fra sæsonstart, og den revideres løbende efter behov, både for enkeltspillere og hele hold !
- for at udvikle spillerne maksimalt kan vi i enkelte tilfælde rykke spillere op i anden trup, enten 1 gang om ugen, til kamp eller hele tiden. Der tages stilling i de enkelte tilfælde, og beslutningen tages af bestyrelsen i samarbejde med de involverede trænere. Beslutningen tages op i løbet af sæsonen, for at sikre den optimale udvikling
- der arrangeres specialtræninger på tværs af trupperne - der arrangeres målmandstræning