



TALENTARBEJDET og DET SPORTSLIGE KONCEPT i ROSKILDE HÅNDBOLD - 2022-2024

Overordnede værdier for hele Roskilde Håndbold : Vi vil udvikle ALLE spillere, favne både elite og bredde med fællesskab og engagement. Vi vil være en forening, der er attraktiv for både elite og bredde med udvikling for ALLE i et fantastisk udviklende og forpligtende træningsmiljø, og hvor det sociale, helheden og sammenholdet er prioriteret højt.

Vision 2022 - 2025 – senior :

Målsætningen er at have et 1. divisions damehold, som i første omgang ligger i toppen af 1. division og 1. hold herrer rykker op i 1. division, hvor de i første omgang får stabiliseret sig og på sigt i subtoppen. I løbet af de næste 4 år et af holdene i ligaen. 2. holdene ligger i 2. eller 3. division. Vi vil fortsat have stor fokus på at talentudvikle i egne rækker og forme morgendagens 1. holdspillere og beholde de fleste af dem i Roskilde Håndbold, samt tiltrække unge talenter udefra. Førsteholdene er baseret på egne talenter, samt enkelte spillere udefra, som vel at mærke kan gøre en forskel og bliver kulturbærere og rollemodeller i Roskilde Håndbold. Vi vil gerne være en klub, hvor unge spillere søger til for at udvikles og modnes. De spillere, som søger videre for at spille i højere rækker/ udlandet sendes stolte videre, og der arbejdes på at få dem tilbage til Roskilde eks. i slutningen af karrieren.

Vi vil i endnu højere grad udvikle et elitemiljø med en god og sund træningskultur, hvor der sættes fokus på både den enkeltes og holdets udvikling. Elitecentre for U 19, 1. og 2. holdene videreudvikles.

Roskilde Håndbold vil målrettet arbejde med det fysiske aspekt (se den fysiske rettesnor), og derudover vil vi bruge energi på det mentale aspekt, da det er en del af fremtiden indenfor sporten. Vi skal have hovedet med og tænke i det hele menneske.

Vores plan er klar og defineret. Vi ved, hvor vi vil hen, både når vi ser på træningsbanen, i kampene og ikke mindst, når vi vil samarbejde med erhvervslivet i og omkring Roskilde.

Roskilde Håndbold vil i samarbejde med Roskilde som eliteidrætskommune arbejde målrettet for, at der oprettes et sportscollege i byen.

For Roskilde Håndbold er det også vigtigt af have en stor seniorafdeling med flere hold, så der er mulighed for alle senior uanset niveau at spille i Roskilde, OG at vi kan beholde også de ungdomsspillere, der ikke vil spille divisionsbold i Roskilde Håndbold, når de bliver senior. Vi vil arbejde for, at der er mindst 4 herre- og 5 dameseniorhold i foreningen, samt mulighed for hold med fokus på hygge til træning uden at deltage i kampe.

Vision - Ungdom :

Det skal være SJØVT at spille HÅNDBOLD – og der skal være plads til ALLE, samtidig med at vi udvikler talenter og hold, som kan være med i toppen af dansk håndbold.

Håndbold skal være mere end bare en fritidsinteresse, det skal være en livsstil, gerne for HELE FAMILIEN. Ikke kun spillere har fundet hinanden og stiftet familie, også mange forældre har fundet venskaber, som varer for livet !

Roskilde Håndbolds mål er at have mindst 2- 3 hold i hver af årgangene (gerne flere) og med 1. holdet i den bedste ungdomsrække under Dansk Håndbold Øst, og dermed udvikle vores egne seniorspillere ved at videreudvikle og beholde de dygtige hold og spillere, vi har i ungdomsafdelingen.

Vi ønsker også i endnu større grad at tage et socialt ansvar, både i samarbejdet med skoler, institutioner, samt integration og fastholdelse af foreningsuvante og udsatte børn, unge og voksne.

For Roskilde Håndbold begynder talentarbejdet allerede i de yngste årgange, ja, principielt begynder det allerede fra babyhåndbolden ved

- At have voksne dygtige trænere ned til de yngste årgange
- At uddanne egne dygtige trænere – gerne mange unge trænere. Uddannelsen af trænere vil blive prioriteret højt både eksternt og internt, ligesom rammer og mål for trænerverket vil blive beskrevet
- Roskilde Håndbold ønsker at udarbejde et seriøst og engageret TRÆNINGSMILJØ, hvor alle udvikler sig som HELE personer. Vi skal arbejde på at skabe en stor talentmasse frem for få talenter.
- Vi tænker langsigtet, det er ikke det vigtigste at vinde hver gang, det vigtigste er at UDVIKLE hver enkelt spiller og give spillerne en GOD OPLEVELSE. *”Sejren i morgen er vigtigere end sejren i dag ”.* Vi udvikler mange spillere, da vi først i de ældste ungdomsår og som senior kan se, hvem der bliver de største talenter. Men det er også vigtigt, at vi udvikler vindere, altså tænker langsigtet samtidig med, at vi tænker kortsigtet. Vi specialiserer senere og lader spillerne spille mange pladser i de yngste årgange. Spillerne udvikler sig med forskellige hastigheder og på forskellige tidspunkter, og talentet afhænger meget af træningsindsats, indstilling, vilje, ” rygrad ”, træningsiver osv.
- Træningen og miljøet omkring børn og unge bygger på det aldersrelaterede træningskoncept, ”The Danish Way”, begge udarbejdet af DHF. Derudover bygger talentarbejdet på DIF’s og Team Danmarks ” Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt HUSET ” –

H for HELHED

U for UDVIKLING

S for SAMARBEJDE

E for ENGAGEMENT

T for TRIVSEL

Samt også revideret ifølge 2020-udgivelsen af Team Danmarks ” ATK 2.0 - træning af børn og unge - talentudvikling ”. Vil rent praktisk blive implementeret i 22/23- og 23/24-sæsonen.

- Vi prioriterer meget at gøre den enkelte spiller god, MEN du er kun rigtig god, hvis du også formår at gøre dine holdkammerater gode i alle spillet facetter. Derudover skal du også lære at være god i udstråling, mentalt, opførsel osv.
- At få givet spillerne de vigtige Roskilde Håndbold-værdier : fællesskab, respekt for alle, sammenhold, engagement og seriøsitet

- Udvikling for ALLE – ALLE er vigtige.
- Træning op og ned er utrolig vigtig, nogenlunde efter princippet 25 – 50 – 25, så alle bliver udfordrede, og alle prøver både at være de bedste osv... Både for hele hold og enkeltspillere, og BÅDE TRÆNING og i KAMPE... *Læs mere om samtræning senere..*
- Det er rigtig vigtigt, at spillerne spiller flere pladser, og at vi udnytter spiludviklingsreglerne, så spillere udfordres. Eks. spiller en spiller ikke så meget tid på førsteholdet og spiller måske en del fløj, og så spiller samme spiller på 2. holdet, hvor spilleren skal tage ansvar og eks. spille bagspiller. Eller i en årgang over.
- FORANDERLIGHED utrolig vigtigt. At vi samtræner på forskellig måde både opad og nedad, så vi hvert år kigger på de enkelte trupper og derudfra laver om på målsætninger, samarbejde mellem trupper, op-/nedrykning af spillere osv. Hvad der er rigtigt det ene år, er ikke nødvendigvis rigtigt det næste år !!! Det er også vigtigt, at enkelte spillere træner/spiller helt eller delvist i andre trupper for at sikre udvikling og udfordring for den enkelte. (*se sæsonens samtræninger senere under " Samtræning – op/ned-træning "*)
- Basis skal være i orden (i de yngste årgange arbejder vi utrolig meget med småboldspil, afleveringer i bevægelse/fart, forskellige skudformer, finter, forsvar osv. helt fra start, komme på kant, presspil) – se " *Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd "*!
- Vi fokuserer meget på den fysiske og skadesforebyggende træning allerede fra mini ved koordination, balance, små fysiske øvelser til decideret styrketræning fra 13-årsalderen (*- jvn. " Roskilde Håndbolds fysiske rettesnor "*)
- Det er vigtigt, at vores unge spillere får mulighed for at møde gode rollemodeller i form af ældre ungdomsspillere eller seniorspillere, der viser deres gode tilgang til træning og indstilling, samt at der er mange aspekter i at udleve sit talent (sund kost, fysisk træning, uddannelse osv.)
- Vi fortsætter udvikling af ELITEcentrene, hvor U 19 holdene træner sammen med 1. og 2. hold senior, både for damer og herrer (*Læs senere under " Elitecentrene "*)
- At få gode, engagerede, opbyggende, deltagende forældre, der støtter deres søn/datters langsigtede udvikling, samt er aktive i Roskilde Håndbold
- I Roskilde Håndbold bakker vi op om, at vores ungdomsspillere deltager i flere idrætsgrene, vi er fleksible – de blive rkun bedre af at delatge i flere sportsgrene.
- Roskilde Håndbold ønsker i løbet af de næste 5 år at etablere et bedre og meget konstruktivt forhold til omegnsklubberne bl.a. i forbindelse med spiller- og trænerudvikling.

ORGANISATION af TALENTARBEJDET 8 – 19 år :

Håndbold skal være mere end bare en fritidsinteresse, det skal være en livsstil , gerne for HELE FAMILIEN. Ikke kun spillere har fundet hinanden og stiftet familie, også mange forældre har fundet venskaber, som har varet for livet...

Det skal være SJOVT at spille HÅNDBOLD – og der er plads til ALLE ! Samtidig med at vi udvikler talenter og hold, som kan være med i toppen af dansk håndbold.

TRÆNERE, LEDERE...

Der skal være dygtige trænere på alle trupperne, trænere som har den håndboldmæssige baggrund i orden, og som skrevet før helt ned i de yngste rækker. Vi arbejder på at få dygtige trænere fra egne rækker og få gang i mange unge trænere, som får en kvalificeret uddannelse.

En kvalificeret træner er for os en træner, som formår bl.a. både

- at udvikle den enkelte og holdet både håndboldmæssigt, mentalt, taktisk, teknisk og socialt
- få alle til at føle sig vigtige : spillerne på 2. , 3. og 4. holdene er også vigtige
- tænker deres spillere som hele mennesker,
- både tænke kortsigtet og langsigtet, og udvikler alle spillere
- beholder og gerne udvider antallet af spillere
- bakker op om klubben og tænke truppen/ holdet som en del af klubben
- at udvikle holdet optimalt, få udnyttet spillernes styrker og kompensere for svagheder
- formår at sørge for, at spillerne er i fysisk god form, kan koordinere bevægelser, kører skadesforebyggende træning, samt styrketræning ifølge Roskilde Håndbolds fysiske rettesnor m.m. Se mere under denne...
- få engageret forældrene positivt
- accepterer og bakker aktivt op om, at spillerne deltager i flere idrætsgrene, også selv om det betyder, at spilleren ikke træner håndbold hver gang eller misser en kamp ind imellem. Det er godt i de yngre årgange at gå til flere idrætsgrene - Og trænere må også gerne inddrage elementer fra andre idrætsgrene
- gøre håndbold til mere end bare en fritidsinteresse, nemlig en livsstil og arrangerer mange sociale arrangementer
- Møder i sportstøj og er velforberedt
- Bakker op omkring spillere udtaget til forbundstræninger, regionale og nationale samlinger, landshold osv..

Der skal være trænere på alle hold – og derudover også gerne holdledere eller koordinatører i truppen. Der arbejdes på at få tilknyttet en "koordinator" til hver trup til at støtte og aflaste træneren især med information/ være bindeled mellem træner, klub og forældre/spillere (HVIS træneren ønsker det).

Roskilde Håndbold arbejder på at arrangere fælles trænerkurser, hvor trænere inspireres, derudover får de enkelte trænere også mulighed for at komme på kompetencegivende trænerkurser – dette er et fokusområde for os i både den kommende sæson og fremover, så der udarbejdes en plan for trænerkurserne og de enkelte trænere. I sæsonen 23/24 i samarbejde med Dansk Håndbold og Roskilde som Eliteidrætskommune, hvor der afholdes internt kursus omkring forsvar for ungdomstrænerne. Derudover inviteres omegnklubbernes trænere også.

Samtræning – op/ned-træning – udvikling for alle :

I forbindelse med udarbejdelse af træningstiderne til vintersæsonen aftales mellem trupperne, hvordan vi samarbejder og træner op/ned, så vi med udgangspunkt i 25-50-25, hvordan vi på den bedste måde får udviklet vores spillere og hold i den kommende sæson og skabt det bedste udviklingsmiljø. Det er vigtigt, at vi både samtræner holdene imellem og også for enkeltspillere, så vi får en stor talentmasse og beholder bredden også – samtidig spilles der også op/ned.

Vi reviderer samtræning og spil i andre årgange løbende, så vi hele tiden tager hensyn til at få udviklet så mange som muligt.

I sæsonen 2023/24 samtrænes på følgende måde :

Holdmæssigt :

- I elitecentrene samtræner U 19 pige 1 med dame 1, mens U 19 drenge træner/ spiller med herre 1 + 2
- U 17 drenge træner med U 19 drenge efter aftale og U 15 drenge fredage i 2 haller og efter aftale
- U 15 drenge 1 træner efter nærmere aftale med dame 1. division, U 15 drenge 2 efter aftale med U 17 piger
- U 19 piger 2 træner og spiller med dame 2. og 3. division, samt efter aftale med U 17 piger
- U 15 piger træner med U 17 piger efter nærmere aftale
-
- U 13 drenge træner tirsdage med U 15 drenge i 2 haller
- U 13 piger træner efter aftale med U 15 piger og U 13 drenge
- U 11 piger og drenge træner sammen onsdage i hal B
- U 9 spiller U 11 C-kampe med U 10 – spillere
- U 8 - 9 piger og drenge træner sammen (og inddeles niveaumæssigt)

Enkeltspillere :

- Enkelte U 11 piger træner med U 13 piger
- Enkelte U 11 drenge træner/ spiller med U 13 drenge
- Enkelte U 15 drenge og piger træner en periode i U 13 drenge og piger
- Enkelte nye U 13 drenge træner en periode med U 11 drenge
-

Aftalerne vil blive revideret hen over året, hvis der er behov for andre aftaler.

Karina Klarskov er ansvarlig for samtræningen mellem U 17, U 19 og senior, mens Lisbeth Klarskov er ansvarlig for samtræningen i de andre trupper.

Morgentræning i samarbejde med Roskilde Kommune som eliteidrætskommune.

Samarbejdet med talentklasserne på Himmelev Skole og ungdomsuddannelserne prioriteres højt, ligeså med morgentræningen, som varetages af Roskilde Håndbolds dygtige trænere : Oliver Klarskov Knudsen og Peter Jørgensen, samt Morten Fager træner målmændene 1 gang om ugen. På denne måde er der høj grad af sammenhæng mellem morgentræningen og klubtræningen. Kenneth Olsen varetager morgentræningen for ungdomsuddannelsernes elever, som primært er fysisk. Der arbejdes stadig videre med at højne tilbuddet til morgentræningseleverne, samt få oprettet sportscollege.

TRÆNINGEN :

- ALLE spillere skal udvikles
- Alle er vigtige, både gode og mindre gode
- Alle behøver ikke træne lige meget, men vil du være på 1. hold kræver det mere træning min. 3 gange om ugen fra 13 årsalderen
- Der skal tænkes både i udvikling af den enkelte spiller OG holdet
- Du er først rigtig god, hvis du også kan gøre de andre gode
- Som der står ovenfor, skal basis være i orden + der skal bygges på hele tiden både rent afleveringsmæssigt, skudmæssigt, finte-, angreb, forsvar, kontra, teknik, målmandstræning osv...

- Finde balancen mellem at tænke kortsigtet, samtidig med at der satses langsigtet både holdmæssigt og individuelt – OG finde balancen mellem at udvikle spillerne/holdene og spille for at vinde
- Forsvaret prioriteres
- Tager udgangspunkt i det spillermateriale, man har, samtidig med at der arbejdes med basistingene, samt de aftaler, der aftales på de indledende trænermøder...
- Også tænke i taktisk træning, grundlaget lægges også her helt ned i de yngste årgange (overblik, vurdering, angribe på rum/ på kant, styre forsvar...)
- Det mentale prioriteres
- Samarbejde mellem trænerne og mellem trupperne omkring den blå-hvide tråd
- Ha' det sjovt
- Træningssamlinger/ .- weekender med både håndboldtræning, men også andre idrætter, socialt, osv.
- 25 – 50 – 25 indføres i ungdomsafdelingen, så alle udvikles og udfordres. Alle træner 50 % i egen trup rent aldersmæssigt, og så 25 % med yngre og ældre trupper for at sikre optimal udvikling.
- Der udarbejdes specialtræninger med forskellige temaer eks fløjtræning
- I de yngste årgange er det vigtigt, at spillerne kan spille mange pladser – altså ikke har faste pladser, heller ikke på målmandspladsen. Så vi først fra 13 – 15-årsalderen specialiserer spillerne.

Der henvises til en mere detaljeret ” Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd ”

Målvogtertræning.

I elitecentrene og talentudviklingscentrene varetages målmandstræningen af dygtige målmandstrænere. Derudover arrangeres der fast målmandstræning for U 15 og U 13. I den kommende sæson 24/25 arbejdes der hen imod at udarbejde en målmandsskole for både egne og eksterne målvogtere.

Den FYSISKE træning, SKADESFØREBYGGENDE TRÆNING .

- Den fysiske træning ved siden af haltræningen vægtes utrolig højt, så spillerne er i den rette fysiske form til at spille det fysiske hårde spil, som håndbold er.

Der tages udgangspunkt i det aldersrelaterede træningskoncept – se mere i

” Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd ” OG ikke mindst i ” Roskilde Håndbolds fysiske rettesnor ” udarbejdet januar 2016 af Laurids Søgaard og Mathias Lüthjohan. Denne vil blive revideret og videreudviklet i 2023/24 bl.a. ud fra ” ATK 2.0 ”, samt få tilføjet forslag til øvelser og hele programmer til de enkelte årgange, som eks. lægger vægt på skadesforebyggende træning, træning for skulder osv., så vores trænere er godt klædt på.

INDIVIDUEL TRÆNING, SAMTRÆNING m.m.

For at udvikle både den enkelte og holdet bedst muligt arrangeres der både

- **individuelle træninger, pladsbestemt træning** eks. Målmandstræninger, fløjtræninger osv.
- **samtræninger**. Det kan være svært at udvikle talenterne bedst muligt i deres årgange, derfor arrangerer vi samtræning både for enkeltspillere og for hold. Vi kigger på de enkelte hold og sørger for at matche dem, så alle får udvikling. MEN det er også vigtigt, at holdene træner i deres årgange, at U 15 drenge 1., 2. og 3. hold

træner sammen i hvert fald en gang om ugen eks. samtidig i hal C 1 og C 2. 25 – 50 – 25. Se samtræning ovenfor under specielt punkt.

- **Enkeltspillere træner** i en anden aldersgruppe. Hvis der er talenter, som har brug for at træne i en ældre aldersgruppe, er vi også åbne for det. Det tages op i de enkelte tilfælde.
- MEN det gælder ikke kun for talenter, det gælder også for eks. nye spillere, som kan have gavn af at træne i en yngre aldersgruppe en periode, så spilleren får større chance for at klare sig i egen aldersgruppe. Det har vi flere af i øjeblikket. Det kan også være andre hensyn: størrelse, venskab, handicap eller andet. Kommer der mange nye spillere, kan der også blive tale om at oprette deciderede ” indslusningshold ”.

INTEGRERING af SPILLERE bl.a. i seniorafdelingen.

Da vi går i ” NYE ” årgange hvert år, er det vigtigt at tænke i integrering – i håndbold er vi 2 årgange og skifter hvert år.

Derudover er overgangen mellem ungdom og senior også præget af en utrolig forandring, så der skal der en god overgang og integration i løbet af sæsonen. Vi er nødt til at gøre et stort arbejde for at bevare de U 19-spillere, som rykker op til senior, både de enkelte, som er gode nok til 1. divisionsholdet, men også de spillere, som skal spille på 2. holdet. Det er altid en udfordring at få ungdomsspillerne til at blive i Roskilde Håndbold, når de rykker op til senior, især fordi mange af dem har spillet på førstehold hele deres ungdom, og ikke alle kan ikke rykke direkte op i en første-holdstrup som senior. Derfor er det også vigtigt, at vi både har seniorhold på eliteplan og hold på flere niveauer derunder, så der er hold for alle også på seniorhold i Roskilde Håndbold.

Det kan også være svært for en ung spiller at skulle spille sammen med ”ældre” damer eller mænd, som har børn og på den måde helt andre interesser.

Elitecentre for damer og herrer.

Elitecentre består af senior hold 1 og 2 samt U 19. På herresiden træner hele U 19 med herre 1 + 2 og har 2 haller samtidig. På damesiden har U 19 piger også 2 haller den ene gang om ugen med dame 1 + 2, derudover træner enkelte U 19 piger med i dame 1 + 2. Derudover træner både dame 2 og U 19 piger med dame 3. Integrationen af de unge er gået meget bedre i løbet af de seneste 3 - 4 år bl.a. pgra. Elitecentre, men også fordi vi har seniorhold på mange niveauer nu.

Den gode integration af de unge talenter i seniorafdelingen og på klubbens divisionshold har i meget høj grad sit grundlag i elitecentre, hvor det meget konstruktive og udviklende træningsmiljø har optimeret træningskulturen og talentudviklingen hele vejen ned gennem ungdomsafdelingen. Derudover vil spillerne i elitecentre fortsat være virkelig gode rollemodeller for ungdomsspillerne og være aktive bl.a. som trænere, den daglige omgang i hallen, klubbens årlige fælles træningslejr, stævnerne, de sociale arrangementer m.m.

U 15, U 17, U 19-årgangene.

For i endnu højere grad at beholde kontakten med de spillere, som tager på efterskole, samt stadig tilbyde de U 17 spillere, som bliver i Roskilde Håndbold og de bedste U 15 spillere, virkelig kvalificeret talenttræning, videreudvikles talentudviklingscentre på både herre- og damesiden, som blev oprettet i 19/20. Det er også et mål at få størstedelen af vores spillere retur fra efterskolerne – *se specielt afsnit om dette senere.*

Vi vil tilbyde U 15 og U 17 spillere muligheden for (og U 15 og U 19) :

- At træne i hal 3 faste gange, 2 gange styrketræning, samt en måttetræning hver uge
- Tilbud op/nedtræning
- Træning hvor vores efterskoleelever har mulighed for at komme hjem at træne. Der trænes, så efterskoleeleverne kan deltage med hovedvægten lagt på tiden efter januar.
- Mulighed for morgentræning 2 gange om ugen tirsdag og torsdag morgen med fysisk træner/fysioterapeut
 - de ældste ungdomstrupper får oplæg fra ligadommer, - leder og - træner for at vise, at der er andre måder inden for håndbolden at nå liga/ udlandet, hvis en skade eller talentet ikke rækker
- Individuelle udviklingssamtaler for hele personen, som også koordinerer træningen for spillerne
- At talenterne træner op enten som hold eller individuelt, som det giver mening
- At tilbyde fysisk træning koordineret af fysisk træner. Der arbejdes efter fysiske fokuspunkter, som teknik og styrke med programmer udarbejdet af klubbens fys, hvis det ønskes
- Trænerne holder løbende kontakt med de af vores spillere, der er et år på efterskole for at følge deres udvikling i samarbejde med efterskolen
- Vi deltog i august/september i stævner på niveau
- Udvidet og kvalificeret individuel målmandstræning
- At træne i en klub, der allerede har et stærkt udviklingsmiljø og satser på udvikling af egne talenter, og hvor træningen af talenterne er koordineret med divisionstrænerne !

U 19 spillerne træner i forvejen med i elitecentrene, så de på den måde træner på højt niveau og i et supergodt træningsmiljø og på den måde gøres mere klar til at blive senior.

EFTERSKOLEELEVERNE.

Det er utrolig vigtigt, at vi holder forbindelsen ved lige med de medlemmer, der for et år er på efterskole. Vi tilbyder et specielt efterskolekontingent under " Øvrige aktive ", samt tilbyder træninger og tager spillerne med på juletur og påskestævne. Efter jul kontaktes spillerne, samt der arrangeres specielle træninger for kommende årgange med deltagelse af efterskoleeleverne. ALLE efterskoleelever er velkomne til træninger, når de er hjemme fra efterskolen.

SAMARBEJDE MED KLINTSØGÅRD.

Der er etableret et samarbejde med Idrætsefterskolen Klintsøgaard, hvor der arbejdes på at få flere Roskilde Håndbold-spillere på Klinten. Er man på efterskole på Klinten, er der mulighed for fortsat at spille i Roskilde Håndbold, samt træne en gang om ugen, hvor der

arrangeres fælleskørsel til træning. Efterskoleeleverne inviteres til 1 – 2 divisionsarrangementer årligt.

Samarbejdet videreudvikles de kommende år.

FYSIOTERAPEUT.

Hver torsdag kl. 16.30 – 18.30 er der en uddannet fysioterapeut til stede i hallen, hvor ALLE ungdomsspillere kan få behandling, gode råd osv. i samarbejde med træneren.

Fysioterapeuten er ligeledes behjælpelig med udarbejdelse af fysisk træning/ øvelser/ skadesforebyggende træning for hele hold eller enkelte spillere.

Det er også planen, at fysioterapeuten vil holde et / flere foredrag for trænere, spillere, forældre omkring tapening, skader, skadesforebyggende træning, fysisk træning osv.

Elitecentre har Sepas tilknyttet til at stå for den fysiske træning, samt behandlingen af spillerne.

TURNERING, STÆVNER m.m.

Roskilde Håndbold prioriterer kampe meget højt, både turneringen og stævner, mens der aftales nærmere omkring deltagelse i pokalturneringerne. ALLE skal ud at spille kampe, ligesom holdene både deltager hele truppen sammen til nogle af kampene/ stævnerne, men så sandelig også på niveau andre gange, altså evt. på hold i nærliggende trup op eller ned. Ligesom spillerne i høj grad skal spille mange pladser.

Der skal spilles rigtig mange kampe, og holdene skal også lære at spille de vigtige kampe/ vinde de vigtige kampe. Det lærer de ikke af træningskampe, men kun ved at prøve at spille kvartfinaler, semifinaler, finaler osv... Det er helt sikkert en meget, meget vigtig faktor at have lært at spille og ikke mindst vinde de vigtige kampe, både som hold og enkeltperson. Flere af vores ungdomshold er så dygtige, at de har svært ved at finde kvalificeret modstand i deres aldersgruppe her østpå, hvorfor vi i højere grad kigger mod Sverige, Norge og Tyskland for at finde stævner og kvalificerede træningskampe ...

Årets gang mht. stævner osv. :

Maj/juni : Roskilde Håndbold deltager i STRANDHÅNDBOLD-stævner og deltager fra U 17 og opefter i DM – kvalifikationsstævner med det mål at deltage ved DM i strandhåndbold.

August/ september : Holdene deltager i de stævner, der udfordrer dem på deres niveau.

Dog deltager U 11, U 13, U 15, U 17 og evt. U19 i Ribe Elite Cup med det antal hold pr årgang, som giver mening.

De hold, som kan udbytte af det, deltager i invitationselitestævner som eks. HEI-Cup, GOG Cup m.m.

December : JULESTÆVNE, hvor ALLE Roskilde Håndbolds U 9 – U 19-hold deltager.

Hvilket stævne aftales med trænerne.

Marts/ april : PÅSKESTÆVNE, hvor U 9 – U 19 deltager i Holstebro Cup, OG vi vil bruge påskestævnet til at AFSLUTTE sæsonen.

Jule- og påskestævne arrangeres af turlleder Henrik Hansen.

Udvalgte hold, talenttræning under Dansk Håndbold, landshold osv.

Det er en vigtig del af trænerens arbejde at samarbejde med Dansk Håndbold omkring de spillere, som er dygtige nok til at være med på udvalgte hold ! Det er både vigtigt for den enkelte spiller og holdet, at vi opsøger dialogen, men så sandelig også for at følge med i den håndboldmæssige udvikling.

HÅNDBOLDSKOLE – og CAMP.

Hver sommer arrangeres håndboldskole, hvor både vores egne medlemmer, men også håndboldspillere fra hele Sjælland, København og Lolland-Falster deltager i en uges håndboldskole, hvor der selvfølgelig er meget socialt, men så sandelig også håndboldtræning.

Vores varemærke er TRÆNING på NIVEAU og UDVIKLING.

I 2017 blev der for første gang arrangeret CAMP for U 15, denne vil blive videreudviklet også de kommende år.

INDSTILLING.

Der arbejdes også med indstillingen, både hos den enkelte og hele holdet. Det drejer sig både om rent træningsmæssigt, men så sandelig også at lære være god/ lære at vinde, samt tackle det at være god, så vi skaber gode ledere og vindere på holdene.

Det gælder både på og uden for banen, samt at opføre sig sportsligt ! Opførsel både på og uden for banen skal der også arbejdes med.

Med indstilling tænkes også på opladning, at være klar til kamp, samt for de ældste ungdomsgrupper snak om fester/ spiritus i forhold til kamp osv., samt SUNDHED, den rette ernæring, drikke osv. Eks. frugt i forbindelse med kampe, ingen slik i forbindelse med kampe, først bagefter osv. det optimale ville være, hvis vi kunne give frugt inden træning hver gang, men det er nok utopi...

En anden ting, der også må arbejdes med, er at acceptere, at alle spillere er VELKOMNE i Roskilde Håndbold, hvad enten de er gode eller ej, hvad enten, de overtager ens plads eller ej, det kræver mange snakke...

INDIVIDUELLE SNAKKE er et godt redskab for træneren til at udvikle/ få arbejdet med mange håndboldmæssige, sociale, indstillingsmæssige ting, og det gøres der flittigt brug af i håndboldklubben – se også senere under ” Personlige samtaler ”.

DET SOCIALE ASPEKT/ SAMMENHOLD/ KLUBÅND

Det sociale og sammenhold spiller en uhyre vigtig rolle i Roskilde Håndbold, både på de enkelte hold, den enkelte trup, i hele klubben og på tværs af hele klubben. Det giver sig udslag i

- Mange sociale arrangementer i de enkelte trupper, eks. overnatninger, arrangementer med/ uden forældre
- MANGE TURE til stævner med overnatninger – Lalandia Cup, HEI Elite Cup, GOG Cup, Rudersdal Cup, julestævne, påskestævne osv...
- Strandhåndbold i maj/juni fra U 9 hele vejen til senior
- I klubregi på tværs arrangeres juleafslutning, se håndboldlandskampe m.m.
- Spisning i klubben efter kampe / mellem træninger
- Hepe på hinanden/ klubånd
- At være medlem af en idrætsforening kræver også, at der ydes en indsats til fællesskabet, f.eks. alle hjælper 1 – 2 gange ved divisionsarrangementer, alle tager en tørn omkring fællesarrangementer som strandhåndbold, landskamp, DM, stævner osv.

UDDANNELSE for SPILLERNE/ Roskilde Håndbold som prioriteret idrætsgren.

Trænerne skal bakke op om spillernes skole og uddannelse, så uddannelse og håndbold kan gå hånd i hånd/ spille sammen.

For Roskilde Håndbold er det noget af det vigtigste, at der i Roskilde bliver etableret idrætslinier på uddannelsesstederne, samt sportscollege, så vi kan beholde nogle af vores spillere hjemme (i stedet for at tage til Fyn/ Jylland på idrætslinier), samt tiltrække spillere udefra. Det er med STOR glæde, at vi ud over morgentræning for talentklasseeleverne, også arrangerer morgentræning for ungdomsuddannelserne med morgentræning 2 gange om ugen. Det er vigtigt, at morgentræningen hænger sammen med klubtræningerne, og derfor er vi glade for, at morgentræningerne varetages af dygtige trænere fra Roskilde Håndbold. I sæsonen 23/4 får Roskilde Håndbold også glæde af at arbejde sammen med Dansk Håndbolds elitekommunekonsulent Flemming "Tuborg" Larsen og de andre elitekommuner. Det prioriteres højt, at vi i Talent- og eliterådet og sammen med forvaltningen arbejder meget seriøst omkring oprettelse af et sportscollege i Roskilde med dagtilbud. Samarbejdet med Himmelev Skole omkring talentklassen er meget vigtigt, og i det hele taget arbejdet omkring Roskilde som eliteidrætskommune og Roskilde Håndbold som prioriteret idrætsgren.

PERSONLIGE SAMTALER.

For at støtte og udvikle den enkelte, både rent håndboldmæssigt og personligt, men også omkring uddannelse, transport, udarbejde aftaler, lægge planer osv., for at tænke i det hele menneske afholdes personlige udviklingssamtaler fra U 15. Endelig er det også vigtigt at støtte de unge i at planlægge deres tid, så de får tid til og prioriterer både uddannelse og fritid.

MATERIALER, REDSKABER, TØJ m.m.

Materialerne skal være på plads, det gælder både bolde, tøj, overtrækstrøjer, harpiks, tape, alle mulige andre bolde/ spil, vippebrædder osv. Det kræver for en idrætsklub virkelig hårdt arbejde både at passe på materialer, samt få råd til disse materialer / redskaber.

FORÆLDRENE.

For vores spillere er det utrolig vigtigt, at forældrene støtter og bakker op omkring Roskilde Håndbolds linje, trænerne og deres søn/datters langsigtede udvikling. Samarbejdet med forældrene vægtes meget højt, vi har brug for forældrene til mange opgaver, om det "bare" er til at heppe på holdene eller som holdledere, siddende med i en arbejdsgruppe, på festival, ved et arrangement. MEN forældrene skulle også gerne engageres så meget, at det også for dem bliver en positiv og givende oplevelse at deltage i deres børns/ unges håndbold !

FORBUND – Dansk Håndbold – Roskilde Kommune – Team Danmark – ETR Elite- og talentrådet i Roskilde – RIU Roskilde Idræts Union m. fl.

Arbejdet med forbundene er også af meget stor betydning, det er her, vi kan være med til at præge HÅNDBOLDEN på mange planer bl.a. turnering osv. Men forbundene har ikke kun brug for en aktiv diskussionspartner, men også en aktiv partner ved arrangementer, så der har vi også en vigtig rolle, om det er ved at arrangere stævner, pokalfinaler, danske mesterskaber, sjællandske mesterskaber, kurser eller specielle projekter. Men også lokalt bliver der arbejdet på at præge debatten omkring elitearbejdet, idrætsarbejdet i almindelighed, ligesom vi finder det som en af vores opgaver at samarbejde

med skoler, SFO'er og institutioner, hvor vi præsenterer håndbold, talentarbejdet m.m. Ligesom vi deltager i mange specielle projekter. Vi har valgt at prioritere dette arbejde så højt, at Roskilde Håndbold er repræsenteret både i RIUs og i dansk Håndbolds foreningspanel.

HJEMMESIDE, Roskilde Håndbold på Facebook og andre sociale medier...

Kommunikation og information er ekstremt vigtigt i en forening, både på Facebook og hjemmesiden, så vi hurtigt kan få distribueret information, resultater m.m. Derudover har overgangen til Conventus også skabt mulighed for at sende information ud til alle medlemmerne !

Vi vil påbegynde nye tiltag omkring streaming, videoer, Instagram, Youtube og bestrebe os på at præsentere alle holdene – deres virke og resultater.

NYE INITIATIVER 2020-24 for at STYRKE TALENTARBEJDET og i det hele taget det sportslige område i Roskilde Håndbold :

- Sponsorområdet (+ tøj skiftet til Craft 2020)
- Visionsudvalg – drømmen om at komme i ligaen
- Flere ledere
- Forbedre divisionsarrangementer
- Elitecentre efterfulgt af talentudviklingscentre
- Fokus på flere spillere i U 17 og U 19
- Døm-selv-dommere – dommeruddannelse
- Fortsat udvikle morgentræning – Roskilde som eliteidrætskommune – store arrangementer til Roskilde – talentklasser på Himmelev - oprettelse af sportscollege
- Videreudvikle multihåndbolden/ Lykkekids/ Lykkeungdom – deltage og arrangere stævner.
- Fastholdelse af alle seniorholdene
- Målmandsskole/ målmandstræning for ungdom
- Styrkelse af sponsorfunktion, -pleje og sponsorudvalg
- Styrkelse af trænerudviklingen, - uddannelsen og koordination omkring talentudviklingen og koordination mellem trupperne. Trænere deltager i kurser bl.a. tilbudt af Dansk Håndbold, men også interne kurser
- Samarbejde med omegnsklubber – fælles trænerkurser, håndboldskole, praktik osv.
- Sportscollege - fortsat arbejdet med at få oprettet sportscollege i Roskilde, også med dagtilbud og et forbedret samarbejde med gymnasier, Handelsskolen og andre ungdomsuddannelser
- Flere fællesarrangementer eks i klubhuset – fælles sociale arrangementer.
- Udviklingstræninger
- Flere trænermøder
- Facebook Roskilde Håndbold videreudvikles – samt hjemmesiden – streaming, i det hele taget mere offensive og aktive med PR og på de forskellige medier.. i høj grad Instagram, men også You Tube-kanal og mange videoer..
- Streaming af kampe Samarbejde med DHF's elitekommunekonsulent Thomas Høst og ungdomsuddannelserne
- Trænerkurser Roskilde Håndbolds talentudvikling og sportslige plan revideres bl.a. ud fra Team Danmarks ” ATK 2.0 ”
- Den fysiske rettesnor videreudvikles bl.a. med programmer til alle årgange

- Flere fællesarrangementer : fælles træningslejr i august, men også i løbet af året i klubhuset - i det hele taget flere arrangementer i klubhuset
- Arrangement med Niclas Nygaard for at vise, at der er flere karriereveje i håndbolden, andre muligheder for at komme i 1. div og liga/ udlandet end som spiller og træner, nemlig også som dommer..
- Flere døm-selv-dommere
- Renovering af klubhusets køkken og klublokalet
- Flere seniorhold bl.a. et seniorhold for spillere, som "bare" vil træne for sjov og ikke spille kampe.
- Flere Lykkekids og lykkeungdom, samt integrere dem i klubben. Træner hver mandag, samt deltager i stævner, samt der arrangeres stævne i Roskilde
- Fortsat samarbejde med skolerne omkring " Åben skole " for at " få bolden helt ind i undervisningen ", både i undervisningen, men også i bevægelse, idræt osv.- både som partnerskabsaftaler og almindelige samarbejdsaftaler. Samt også samarbejde med institutioner, samt videreudvikling i og med de sociale partnerskaber. Integrering og fastholdelse af foreningsuvante børn og unge
- Arrangør af Final 4 – stævner for U 15
- Arrangere uofficielt DM for U 15 – i april 2023 afholdtes for første gang BDO Afsluttende elitestævne i Roskilde for U 15 drenge. I 2024 arrangeres det igen og gøres til en tradition – for både U 15 drenge og piger, hvor ca. de 10 bedste drenge og pigehold deltager.
- Afvikling af U 17-19 DM
- Arrangør ved både Dansk Håndbold øst og Dansk Håndbolds beachhåndboldstævner
- Regionale og nationale træninger/ samlinger til Roskilde

Nye initiativer 2020/21 :

- Visionsseminar - styrkelse af ledelsen
- Sportscollege
- Flere indtægtsgivende arrangementer eks. lotteri, søge fonde m.m.
- -målmandstræning / -skole, internt og eksternt
- Håndboldcamp

På Roskilde Håndbolds vegne Lisbeth Klarskov.