



TALENTUDVIKLINGSSTRATEGI i Roskilde Håndbold. 2024 - 2026.

Revideret maj 2025.

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. Derudover vil vi rumme socialt udsatte og medlemmer med udfordringer ved at integrere og fastholde dem i foreningen. Talentudviklingen i Roskilde Håndbold hænger uløseligt sammen med arbejdet med de yngste årgange og i seniorafdelingen.

Vision 2024 - 2028 – senior :

Målsætningen er at have et 1. divisions damehold, som ligger i toppen af 1. division og dermed er med i kvalifikationen til ligaen, og 1. hold herrer placeret i 1. division, hvor de i første omgang får stabiliseret sig og på sigt placerer sig i subtoppen. I løbet af de næste 4 år er et af holdene i ligaen. 2. holdene ligger i 2. div. Vi vil fortsat have stor fokus på at talentudvikle i egne rækker og forme morgendagens 1. holdspillere og beholde en stor procentdel 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 igen 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. Roskilde Håndbold vil målrettet arbejde med det fysiske aspekt og opkvalificere dette område, 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.

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 så 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 SJOVT 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 ! Klubben er bundet sammen af et fantastisk fællesskab og sammenhold på tværs af hele klubben.

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, børn/unge med udfordringer og socialt 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, som formår at sørge for at spillerne har basis og forudsætninger i orden i børnehåndbolden
- 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 trænervirket vil blive beskrevet. Derudover vil vi holde kontinuerlige trænermøder eks. U 15, U 17, U 19 og senior-trænere, hvor vi koordinerer, udvikler, samarbejder, aftaler spilfilosofi, træningssamarbejder, op/ned-træning, ja, og trækker samme vej
- Roskilde Håndbold ønsker at udarbejde et seriøst og engageret TRÆNINGS-MILJØ, hvor alle udvikler sig som HELE personer. Vi skal arbejde på at skabe en STOR talentmasse frem for få talenter (gøre tragten bred)
- 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 ungdomså og som senior kan se, hvem der bliver de største talenter, altså sen selektion. 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 2020-udgivelsen af Team Danmarks " ATK 2.0 - træning af børn og unge - talentudvikling " .

- 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 spillets 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 træner på niveau, samt prøver både at være de bedste osv... Både for hele hold og enkeltspillere, og BÅDE TRÆNING og i KAMPE... AFTALES fra start af sæsonen OG revideres jævnligt.

- 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. Det samme med målvogtere, hvor vi træner og spiller med mange spillere i målet, OG ikke mindst ikke fast målvogter, de spiller også i marken.
- 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.
- 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.). I 2025/26 arrangeres 6 Roskildedage 1½ time fredage for U 15, U 17, U 19 og senior 1 + 2 henholdsvis dame- og herresiden for sig. Roskildedagene kan have forskellige temaer eks. individuel træning, pladsbestemttræning osv.

Vi arrangerer også en FÆLLES TRÆNINGSWEEKEND for HELE klubben, hvor hele klubben træner i 5 haller i Roskilde Kongres- og Idrætscenter. Også her er senior 1 + 2 trænere, denne gang for U 9, U 11 og U 13 i 5 haller, mens der ellers er lagt op til træning eller træningskampe

- Hele ungdomsafdelingen deltager i fælles jule- og påskestævner
- Fortsætte og videreudvikle samarbejdet med Roskilde som Eliteidrætskommune med morgen-træning, talentklasser i 7., 8. og 9. klasse, samarbejdet med ungdomsuddannelserne, arbejdet for at udvikle talenterne og eliten, oprettelsen af sportscollege. I 2025 er vi gået sammen med flere andre idrætsforeninger omkring en tilbygning til Roskilde Kongres- og Idrætscenter med en dobbelthal (der IKKE kan aflyses af kommercielle aktiviteter), forskellige andre sale – OG ikke mindst et sportscollege.
- At få gode, engagerede, opbyggende, deltagende forældre, der støtter deres søn/datters langsigtede udvikling, samt er aktive i Roskilde Håndbold. Dette bliver et indsatsområde i 2025/26, hvor det er besluttet i bestyrelsen, at der holdes 1 – 3 møder årligt med forældrene omkring den gode forældreopbakning. Forældremøderne holdes af en central gruppe ledere.
- I Roskilde Håndbold bakker vi op om, at vores ungdomsspillere deltager i flere idrætsgrene, vi er fleksible – de bliver kun bedre af at deltage i flere sportsgrene.
- Flere trænermøder, både for hele klubben og i mindre grupper
- 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 U 17 og U 19:

Vision 2024 – 2028 :

Som nævnt ovenfor vil vi udvikle så dygtige talenter, at vi med udgangspunkt i egne talenter kan ligge i toppen af 1. division og på sigt rykke op i ligaen, samtidig med at vi beholder bredden. Derfor beholder vi i første omgang U 17 og U 19 – trupperne samlet og sørger for udvikling for alle og især talenter via op/ned træning, så alle udfordres og udvikles. På sigt vil vi arbejde videre med at opkvalificere talentudviklingen ved :

Trænere

- Cheftrænere der har udført træneruddannelse og Elitetræneruddannelsen
- Assisterter påbegyndt træneruddannelse, gerne unge der gerne vil lære
- 1 spiller fra seniorholdet som er fast med på et ungdomshold (u17+u19)
- Spillere fra seniorholdene der 1 gang om ugen hjælper til med træning
- 1 af trænerne skal kunne varetage videoanalyse (Sideline, XPS), både ift. videoanalyse, men også planlægning af træning. Adgang til den lille pakke på XPS sideline til klip af kampe og planlægning af træning
- 1 koordinator/holdleder som kan hjælpe med de praktiske ting, så trænere kan være så meget håndboldtrænere som muligt
- Herre 1 dame/herretrænere skal på gulvet 1 gang om måneden på U 17/ U 19 og hjælpe til, og skal også stå for individuel træning på kryds og tværs (eks fredage med U 15 til U 19 drengene)
- Trænerne laver alle en 'årsplan' ud fra skabelon, hvor de skal igennem nogle faser afhængig af alder (hvordan/hvornår gør vi hvad?)
- Cheftrænere på U 17-U 19 er deltidsansatte så man har tid til forberedelse

Udvikling af egne trænere

- Ungtrænere skal kobles på ældre trænere
- Ungtrænerne får alle en mentor der snakker og evaluerer med dem
- Månedlig åben snak U 17 til senior på drenge- og pigesiden
- Kvartal snak på drenge og pigesiden omkring tanker, hvordan går det, er vi på det rigtige sted hen – skal vi revidere i samtræninger, op/ned-træning osv.
- Årlig snak omkring værdier, videreudvikling af Ro Hå, spilkoncept osv, hvor trænerne på begge sider deltager

Målmandstræning

- Målmandstræning på 2 ud af 3 træninger om ugen. 1 gang decideret øvelser, gang 2 er mere til rettelser i en 'normal' træning

Mentaltræning

- Mindst 1 på hver træner-team skal have stiftet bekendtskab med mentaltræning og kan praktisere det (Coaching 1 DIF, Psykolog studerende eller lignende)

Spilkoncept

- Filme alle kampe på VEO, så man kan analysere og se på samlet spilkoncept
- Samlet håndbold sprog fra U 17 til senior
 - Samme åbninger
 - Samme sprog for spilopbygning

Træningskultur/op-ned - træning

- Trænere skal anskue spillerne med 'langt lys', så vi skal kommunikere omkring hvad der giver mest mening ift udvikling

- Spillerne skal om søndagen inden ugen starter have meldt til/fra i løbet af ugen, så trænerne får mulighed for at planlægge ugen (akut sygdom, skader undtaget)
- Månedlige fredag eller weekend træning på kryds og tværs hvor herrerne går og retter (U 15 til U 19)
- Den vigtige op/nedtræning fortsættes både for enkeltspillere og hold, samt revideres kontinuerligt i løbet af sæsonen (eks. på samtræningen/ op-nedtræningen sæsonen 23/24 nederst)

Fysisk træning

U 17 og U 19 skal have

- Test 3x om året fysisk/kondition (sommer, vinter, slut sæson)
 - Fysik test ift DH's Performance Profil
 - YOYO test + agility test
- Fysser/fysisk trænere der står til hver træning og kan hjælpe støtte med nye programmer eller skader
- Programmer der bliver lavet individuelt ift problematikker, test resultater og aldersklasse/køn (eks fokus på knæproblematikker piger/kvinder)

Ungsenior

- Hold 2 i 2 div og hold 3 i 3 div
- Hold 2 rugekasse for dem der ikke kan rykke direkte på 2 div holdet - bestående af vores egne 1,2,3 års senior
- Hold 3 bestående af de ældre der vil hygge og spille div bold, suppleret med dem der ikke er gode nok til hold 1+2
- U 19 skal kunne træne med herre 2 1 gang om ugen, herre 2 skal kunne træne med herre 1 en gang om ugen og herre 3 og herre 2 skal træne sammen 1 gang om ugen, enkelte U 19-talenter træner med hos herre 1

Efterskoleeleverne

Det er utrolig vigtigt, at vi holder forbindelsen ved lige med de spillere, 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. Et område, som også skal prioriteres højt.

Ungdomskontrakter / kontrakter

Efterhånden som vi laver kontrakter med seniorspillere, er det vigtigt, at vi også viser vores største talenter, at de er vigtige i Roskilde Håndbold ved bl.a. at udarbejde ungdomskontrakter.

Samarbejdet med Roskilde som Eliteidrætskommune

Fortsætte og videreudvikle samarbejdet med Roskilde som Eliteidrætskommune med morgentræning, talentklasser i 7., 8. og 9. klasse, samarbejdet med ungdomsuddannelserne, arbejdet for at udvikle talenterne og eliten, oprettelse af sportscollege osv. Udvidet samarbejde med Roskilde Katedralskole og Handelsskolen omkring et bedre og mere koordineret håndboldtilbud til talenterne

FASER/ REALISERING af planen :

Udviklingen inddeles i faser, hvoraf Fase 1 – sæsonen 24/25 indeholder følgende opkvalificering :

- Trænerteams med chefræner, assistenter, koordinator til det praktiske og planlægning
- Holdleder på herre 1 som klarer det praktiske ligesom på dame 1
- Fysisk træning med supervision 1 gang om ugen, fysisk test 2 gange om året (måske bare på U 19)

- Herre/dame 2 med egen 'base' af spillere (8-10 spillere) + tæt samarbejde med herre/dame 1
- Målvogtertræning
- Kamera og redigeringsredskab til videoanalyse, klip og planlægning af kampe
- Kontakt til efterskoleeleverne
- Definition af spillestil (hvordan skal vi spille?), taktisk/teknisk, fælles sprog
 - Møde inden sommerferien for trænere på U 17-senior (pige- og drengesiden)
 - Møde i opstarten
 - Møde i slutningen af året
 - Møder med de andre ungdomstrupper
- Sociale arrangementer på holdene og på tværs eks. fællesspisning, spilleaftener, se VM/EM på storskærm, afslutninger osv.
- Flere trænermøder

Indsatsområder år 2 - 25/26 (bygge videre på strukturer og gøre det til 'normalen') :

- 6 Roskilledage på fredage med træning på tværs mellem U 15, U 17, U 19 og senior 1 + 2 i 5 haller
- Fælles træningsweekend i august for hele klubben og bl.a. dommerkursus for U 15 drenge + piger og med et fælles trænermøde for alle trænere og ledere i klubben
- Målmandstræning 2x ugentligt
- Alle kampe filmes kampe med VEO (selv filmene kamera)
- Alle træner SKAL være sat ind i Sideline videoanalyse
- Påbegyndelse af planlægningsværktøj i Sideline
- Fysisk træning 2x ugentligt på u17 (1-2 x med FysioDK)
- Fysisk træning 3x ugentligt på u19 (1-2x med FysioDK)
- Fysisk test/screening på u19+u17 (2 gange årligt)
- Kampe 'klippet i stykker' og delt med spillerne
- Mødes 1x om måneden med u17-senior afdelingen
- Samtidig mødes også andre trænergrupper eks. U 13/15 – U 9/11 osv
- Mødes 1x i kvartalet med alle trænere i klubben
- Møde 1x hvert halve år mellem de forskellige udvalg i klubben
- Der ligger en 'drejebog' for spilfilosofi/rød tråd man uddeler ved skift til nye årgange
- Efterskoletiltag holdes fast i og normaliseres
- Inspirationskurser/foldere omkring coaching/mentaltræning tilbydes til træner/lederne
- Talentchef overtager nogle af poster i forbindelse med Roskilde som eliteidrætskommune :
 - Morgentræning
 - Elite aftalen
 - Talentudviklingsmål
 - Ansøgninger/evalueringer
 - Kurser
 - Temamøder
- Trænerpåsatning påbegyndt for 25/26 sæsonen efter efterårsferien
- Cheftrænere lukket/præsenteret senest slut december
- Hjælpetrænere lukket/præsenteret senest slut januar
- Klar visions og struktur omkring hvad vi gør med spillerne der overgår fra ungdom til senior (hvor skal de hen, hvem skal tage fat i dem)
- Spiller udviklingssamtaler (specielt omkring udvalgte spillere)
 - Opdele mellem spillerne
 - Teknisk, taktisk, fysisk, mentalt

- 2-4 punkter for spillerne
- Sammenhængen mellem Eliten og ungdommen
- Seniorspillere ned til ungdomstræninger
- Seniorspillere som hjælpetræner i klubben
- Omegnsklubber får fri billetter 2x årligt til dobbelt arrangementer
- Omegnsklubber bliver indbudt til inspirationskurser, et med Tuborg og et vi selv strukturerer (fysisk træning, forsvar, vurderingsspil osv.)
- Omegnsklubbernes formænd bliver inviteret til et møde omkring hvordan vi kan hjælpe hinanden
- I løbet af sæsonen 25/26 holdes der 1 – 3 møder med alle ungdomsafdelingens trupper med forældrene for at arbejde med ” Den gode forældreopbakning ” med et centralt hold af ledere.
- Der arbejdes på at få en tilbygning til RKIC med en dobbelthal, der ikke kan aflyses og andre sale, foreningslokaler, styrkelokaler mm, samt boliger til et sportscollege Udvidet samarbejde med Roskilde Katedralskole og Handelsskolen omkring et bedre og mere koordineret håndboldtilbud til talenterne.
- Møde med Roskilde Katedralskole og Handelsskolen omkring et udvidet, bedre og mere koordineret håndboldtilbud til talenterne, samtidig med arbejdet omkring at oprette boliger også/ sportscollege.

Udarbejdet maj 2025 af
Talentchef Oliver Klarskov
Sportslig ansvarlig Lisbeth Klarskov.