

# Trænermappen

## Løgstør HK



# Vision

Ungdomsudvalget vil gerne med denne trænermappe prøve at gøre dagligdagen nemmere for alle Jer trænere, der gør et fantastisk stykke arbejde med klubbens ungdomsspillere. Vi håber derfor, at I vil tage godt imod denne.

Udover at være et opslagsværk, så er mappen også tænkt som et oplæg og som inspiration til ungdomstræneren. Vi har prøvet at give nogle retningslinjer for, hvad de enkelte spillere skal kunne i de enkelte årgange. Det skulle gerne give noget inspiration til træneren, når denne er i gang med forberedelsen til den enkelte træning, og samtidig vil det også give træneren fornemmelse af, hvor meget de spillere kan, der rykker en årgang op.

Vi har selvfølgelig intentioner om hele tiden at udvikle mappen. Derfor vil vi gerne modtage inputs fra Jer trænere, hvis der er noget, I synes, der mangler, eller kunne være dejligt hvis det var tilgængeligt i denne mappe.

Med ønske om en god sæson

Børne- og Ungdomsudvalget i Løgstør HK



LØGSTØR

# Årsplan

Opstart for U10-18 i uge 33

Opstart for U6-U8 i uge 35

September forturnering

Juleafslutning :

U 4 - U 8 afholder selv juleafslutning.

U 10 - U 12 tirsdag den 8. december

U 14 - U 18 torsdag den 10. december

Rør Cup – 28. december

Afslutningsfest, hvor alle Ungdomstrænere og holdledere er inviteret med - dato kommer senere

Ungdomsafslutning – holdene afholder selv sæsonafslutning

Byfestoptog – søndag i byfesten

Stævner: LHK betaler tilmeldingsgebyr for ét stævne – eks. Svane Cup, Nøvlinge Cup, eller lignende

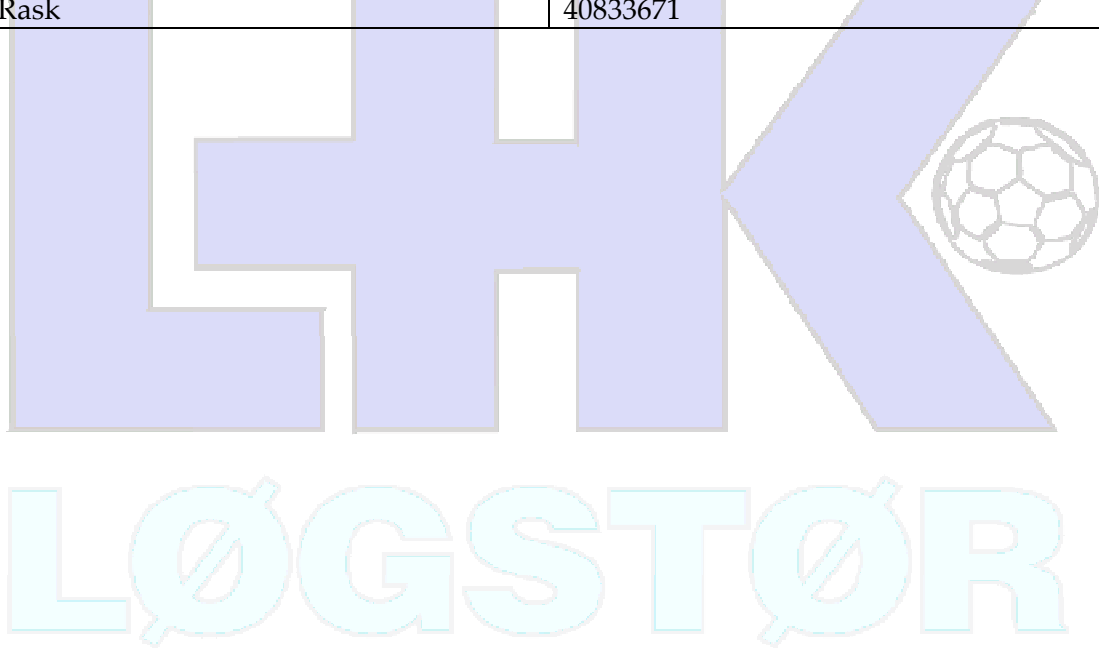
I den kommende sæson vil vi fortsætte den interne **udviklingstræning**. Dette går i alt sin enkelthed ud på, at vi vil arrangere nogle special-træninger for eksempelvis målmænd den ene gang, fløje den næste gang, bagspillere den tredje gang og for stregspillere den sidste gang.

Vi vil selvfølgelig orientere nærmere om dette nye tiltag, når vi sætter det i værk!

# Trænerbank

Vi har igen i år oprettet en trænerbank. Formålet med denne trænerbank er, at man som træner har mulighed for at melde afbud med god samvittighed og samtidig ved, at man bliver afløst af en kompetent træner der selv har sagt ja med glæde, til at stå i denne trænerbank. Derfor vil vi gerne i ungdomsudvalget opfordre til at man også bruger denne trænerbank hvis man bliver forhindret. Derudover er man også meget velkommen til at tage fat i disse trænere hvis man mangler lidt hjælp til en træningsøvelse, et system eller hvad det end måtte være.

Navn	Telefonnummer
René Christensen	25160021
Claus Jensen	40615850
Birthe Rask	40833671



# Børne og ungdomstrænerens mål

Vi vil gerne opfordre til, at man som træner i Løgstør Håndboldklub har følgende overordnede mål med i sine tanker omkring træningen og planlægningen af denne. Det er naturligt, at der er lagt vægt på forskellige mål i de forskellige årgange.

## U4 - U8:

1. Tiltrække mange spillere og engagere dem på en sjov og positiv måde.
2. Skabe forældrekontakt og forældreopbakning/ information til forældre
3. Udvikle lyst og evner til leg med bold.

## U10 – U12:

1. Tiltrække mange spillere – stor aktivitet og engagement
2. Skabe rammer for og udvikle et godt hold
3. Skabe forældrekontakt og forældreopbakning/ information til forældre

## U14 – U18:

1. Fastholde og udvikle spillerene
2. Skabe velfungerende hold
3. Individuel træning – muligheder for den enkelte spiller
4. Træne systemer/områdesamarbejde
5. Skabe forældrekontakt og forældreopbakning/ information til forældre

Ungdomsudvalget hjælper og deltager gerne i forældremøder og hvad der måtte opstå af udfordringer.

LØGSTØR

# Børne og ungdomstrænerens opgaver

Som træner i Løgstør håndboldklub har vi følgende forventninger til træneren, eller de mennesker der hjælper omkring holdet.

1. Planlægge og udføre træningen i henhold til de mål og retningslinjer der er for de enkelte årgange og i henhold til spillernes niveau.
2. Møde velforberedt og i god tid inden træningen og kamp.
3. Klargøre rekvisitter til brug i træningen i god tid og rydde op efter træningen (bolde i boldkasser m.v.)
4. Holde forældremøde
5. Møde i sportstøj/klubdragt.
6. At deltage i eventuelle stævner med holdet
7. Sørge for at der bliver udarbejdet en plan for turnering, kørsel, vask af trøjer og mødetidspunkter og telefonliste og at disse bliver delt rundt til forældre.
8. Uddele sedler til spillere fra klubben i god tid.
9. Sørge for dommere og haltid til træningskampe bookes igennem Lissy Lassen
10. Sørge for spilledragter til kampe (husk at tjekke modstanderens farve)
11. Skrive holdkort
12. Opføre sig ordentlig overfor spillere, modstandere, tilskuere og dommere og udvise fair play.

The logo for Løgstør Håndbold Klub is a large, stylized graphic. It features the letters 'LHK' in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'L' is on the left, 'H' is in the middle, and 'K' is on the right. A soccer ball is integrated into the right side of the 'K'. Below the 'LHK' letters, the word 'LØGSTØR' is written in a light blue, outlined, sans-serif font. The entire logo is set against a light blue background with rounded corners.

LØGSTØR

# Den gode træner

Hvad er den gode træner – ja, det er mange ting, men det er vigtigt at:

## Motivere

Du skal gøre din træning så spændende, at børnene simpelthen ikke kan lade være med at være aktive. Det gøres gennem dit øvelsesvalg og din personlighed og optræden.

## Organisere

Du skal sætte træningen i gang hurtigt. Det vil sige enten vise øvelsen eller med få konkrete ord fortælle formålet med øvelsen, og hvordan den skal foregå.

## Vise egen håndboldforståelse

Du skal vide hvorfor du har valgt netop denne øvelse. Du skal kende dens rette udførelse, og du skal kunne gå ind og rette på øvelsen og på den enkelte spiller og derigennem gøre spilleren dygtigere.

## Variere

Du skal aldrig lave en øvelse i så lang tid, at den bliver kedelig for børnene. Du skal lære at have en fornemmelse for, hvornår en øvelse begynder at blive kedelig.

## Anvende positiv kritik

Du skal hele tiden være opmærksom på de rigtige og positive ting, som børnene laver til træning. Hver gang der sker en forbedring hos en spiller, skal du være opmærksom på at rose ham/hende.

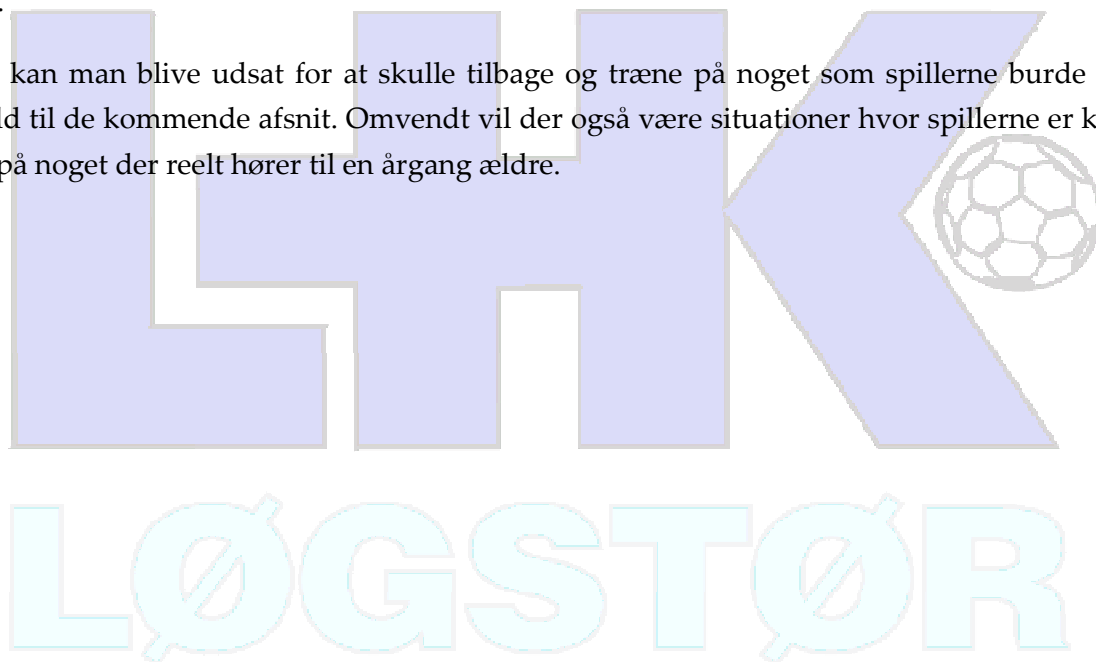
LØGSTØR

# Retningslinjer for de enkelte årgange

Vi har i ungdomsudvalget forsøgt at samle de mål som bør være retningsgivende i de enkelte årgange. Hermed sikrer vi en ensartethed og en forventning om hvad de spillere man får kan og skal lære fremadrettet. Dermed sikrer vi så godt som vi nu kan, at spillerne kommer igennem et kontinuerligt forløb og at der bliver arbejdet i samme retning med spillerne i hele klubben, uanset hvem der end måtte træne dem.

Det er dog vigtigt at understrege, at spillerne er på forskellige niveauer udviklingsmæssigt og håndboldmæssigt, hvilket man som træner skal tage hensyn til. En god træner er en, der laver øvelser efter spillernes kunnen, så de gradvist udvikler sig. Det er vigtig ikke at præsentere sine spillere for alt for svære øvelser. Det kan i værste fald resultere i, at de ikke udvikler sig og taber modet.

Derfor kan man blive udsat for at skulle tilbage og træne på noget som spillerne burde kunne i henhold til de kommende afsnit. Omvendt vil der også være situationer hvor spillerne er klar til at træne på noget der reelt hører til en årgang ældre.





## U-10

Gruppen består af spillere, som har spillet U-6 eller U-8 håndbold eller ikke har prøvet det før. Der er specielle regler for U-10 håndbold, og dem skal de selvfølgelig lære. Desuden må du bruge simple regler i spil og småspil og være god til at vise spillerne, hvad man vil have dem til, da de ikke er gode til at omsætte ord til handling.

### TEKNISK TRÆNING

- Boldtilvænningsøvelserne
- aflevere med højre /venstre hånd
- kaste og gribe i bevægelse
- dribble med højre/venstre hånd
- dribble i sideløb/baglæns
- stødkast
- hopskud efter 3 skridt
- kaste og gribe studsafleveringer

### FORSVARSTRÆNING

Indlæring af forsvar (grundstilling og bevægelse)

- 5:0 opstilling
- Returløb hvor man løber tilbage på sin plads

### ANGREBSTRÆNING

- 1 mod 1 og 2 mod 1 øvelser (gerne med finter)
- skud fra alle pladser
- 2 mod 1 i skudøvelser
- grundspil

### MÅLMANDSTRÆNING

- Finde målmændsemner blandt alle, der har lyst

## U 12

Denne årgang har en god alder til at træne teknikken. Børn i denne alder kan næsten alt, hvad man viser dem. De glemmer det dog ofte, og derfor er det vigtigt, at man bliver ved med at træne tingene.

### TEKNISK TRÆNING

- boldtilvænningsøvelser
- kaste og gribe studsafleveringer og høje bolde
- kaste og gribe i bevægelse
- dribble med højre/ venstre uden at kigge på bolden
- grundlæggende indlæring af finter til begge sider
- stødkast og hopskud efter 1-2 skridts tilløb
- op-pres til hinanden
- korrekt armstilling

### FORSVARSTRÆNING

- indlæring af forsvarets bevægelser og grundplacering
- 6:0 opstilling skal være på plads
- 5:1 opstilling kan prøves
- returløb, hvor man vender over midten for at se, hvor modspilleren er placeret. Senere arbejdes der med, at første følger første kontrapiller uanset placering
- bolderobring

### ANGREBSTRÆNING

- 1 mod 1, 2 mod 1, 2 mod 2 og 3 mod 2 øvelser
- grundspil, stempelbevægelser, back til back efter op-pres
- pladsbestemt (de grundlæggende færdigheder for fløje/ streg og bagspillere skal trænes)
- områdesamarbejde (skal træne øvelserne for de forskellige områdesamarbejde)
- fløjovergange og 2 stregspillere

- kombination med backkryds

### MÅLMANDSTRÆNING

- finde emner
- grundplacering og bevægelser
- der skal være mindst 15 min målmandstræning om ugen



## U 14

Der er stor forskel på niveauerne i denne årgang, derfor er det nødvendigt med store individuelle hensyn. Det kræver en vis form for disciplin at træne U-14 ellers kan det meget nemt blive til ingenting fordi spillerene har svært ved at motivere sig selv.

### TEKNISK TRÆNING

- Boldtilvænning
- Kaste og gribe i bevægelse
- Finte træning til begge sidder med videre spil
- stødkast og hobskud efter 0-2 skridts tilløb
- skudformer (underhånd, lob, true underhånd og hopskud)
- afsæt på det forkerte ben i skud
- korrekt armstilling

#### Ekstra emner kan være:

- kringleskud, afleveringsfinte og gå selv
- gribe bolden trods skub
- skru bolden til begge sider

### FORSVARSTRÆNING

- 6:0 opstilling skal kunnes
- 5:1 opstilling skal kunnes
- Dække højt på fløje
- Indlæring af modtræk mod overgangsspil
- Dække skævt kan prøves
- Indlæring af parader og flytning af screeninger
- Bolderobringer
- Returløb, hvor man vender over midten for at se, hvor modspiller er placeret, og første returspiller følger første kontrapiller uanset placering.

## ANGREBSTRÆNING

- 1 mod 1, 2 mod 1, 2 mod 2 og 3 mod 2, 3 mod 3 og 4 mod 3 øvelser
- Grundspil, stempelbevægelser, rytmebrud (fx returafleveringer til backs efter op-pres)
- Pladsbestemt (de grundlæggende færdigheder for fløje/streg og bagspillere skal beherskes af alle)
- Områdesamarbejde (skal træne øvelserne for de forskellige områdesamarbejde, skal beherske samarbejde mellem back-fløj, back-streg, fløj-streg og samarbejde mellem bagspillere)

- Fløjovergange og bagspillerovergange

## VED KONTRA ØVES

- Evne til at kaste og gribe i bevægelse frem af banen
- Evne til at holde løbebane og placere sig rigtigt
- Evne til at hurtigt at skifte fra forsvar til angreb
- Evne til at sammenspile i løb frem af banen, 2-3 spillere

## Og senere ved kontra:

- Fløje og stregenes evne til at løbe på det rigtige tidspunkt
- Målmanden som angrebsstarter
- At kunne vurdere drible/ ikke dible – aflevere/ ikke aflevere
- 3 spillere fører bolden frem hvor de løber i V-formation

- At bruge afleveringsfinter til at sætte forsvarene af

## MÅLMANDSTRÆNING

- Målmand er fundet
- Grundplacering og bevægelser
- Reaktion
- Der skal være mindst 15- 30 min målmandstræning om ugen.

## U 16

I denne alder har spillerene tit en mening om træning og kampe. De er også kommet i en alder hvor de godt kan bære et ansvar både på og uden for banen. Fysisk kan der trænes mere kondition, bevægelighed og styrketræning (højest egen krop som belastning) Taktisk kan spillerne nu tænke bedre håndbold end før – så kampene kan gennemføres ud fra en lagt taktik. Teknisk har spillerne nemmere ved at koordinere, så sværere finter og skudformer kan læres fuldt ud. Psykisk kan der stilles større krav til spillerne og de kan presses mere end tidligere.

### TEKNISK TRÆNING

- Fintetræning til begge sider og oppres
- Stødkast og hopskud med varieret skudtidspunkt og tilløb
- Skudformer (løbeskud, lob, kringleskud, afl. Finte, skrue bolde)
- Afsæt på det forkerte ben i skud og gennembrud
- Gribe bolden trods skub/fysisk pres
- Korrekt armstilling

### FORSVARSTRÆNING

- Dække højt på fløje skal være en taktisk mulighed
- Indlæring af at dække skævt
- Indlæring af modtræk mod overgangsspil og kryds
- Parader og flytning af screeninger skal være muligt
- Bolderobring
- Overtalsforsvar (2 mand om boldholderen)
- Undertalsforsvar (boldside)
- Returløb, hvor man vender over midten for at se, hvor modspiller er placeret, og første returspiller følger første kontraspiller uanset placering. Senere kan man i returløbet arbejde med, at back tager fløjes plads og omvendt og stregspilleren presser målvogter i udkast. Som gardering ved afslutning fra back kan center overtages backs opgaver i returløb.

## ANGREBSTRÆNING

- 1 mod 1, 2 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 3 4 mod 4 og 5 mod 4 øvelser
- Grundspil, stempelbevægelser, rytmebrud
- Pladsbestemt (de grundlæggende færdigheder for fløje/streg og bagspillere skal beherskes af alle)
- Områdesamarbejde (skal træne øvelserne for de forskellige områdesamarbejde, skal beherske samarbejde mellem back-fløj, back-streg, fløj-streg og samarbejde mellem bagspillere)

- Fløj og back/centerovergange
- forskellige kombinationer mellem spillerne

## VED KONTRA ØVES

- Evne til at kaste og gribe i bevægelse frem ad banen.
- evne til at holde en løbebane og placere sig rigtigt
- evne til hurtigt at skifte fra forsvar til angreb
- Evne til at sammenspile i løb frem ad banen, 2-3 spillere
- Fløje og CF's evne til at løbe på det rigtige tidspunkt
- målmanden som angrebsstarter.
- at kunne vurdere drible/ ikke drible – aflevere/ ikke aflevere
- 3 spillere fører bolden frem.

- at bruge afleveringsfinter til at sætte forsvarene af.
- evne til at variere hvordan bolden spilles frem
- bagerste spiller som styrmand i kontraspillet
- pres i ankomstfasen – evt. gennem kryds, indløb...
- 2. og 3. bølges-evner til skud fra distancen.
- modtræk mod mandsopdækning og afblænding.

## MÅLMANDSTRÆNING

- Analyse af målmand
  - Paradetræning også på nærsjud og studssjud.
  - Kondition
  - Bevægelighed
- Indlæring af variation af målmand (lokke og tage initiativ)
  - Fysisk træning
  - Der skal være mindst 20 min målmandstræning om ugen.





## U 18

I denne aldersgruppe kan træningen ligne "voksen" træning rent holdboldmæssigt, og man kan gennemføre kampene ud fra en taktik, fordi spillerne kan bære et ansvar og følge taktikken, da de er blevet bedre til at tænke håndbold.

### TEKNISK TRÆNING

- Fintetræning til begge sider og oppres
- Skud med varieret skudtidspunkt og tilløb
- Stødkast og hopskud med varieret skudtidspunkt og tilløb
- Skudformer (løbeskud, lob, kringleskud, underhåndsskud afl. Finte, skrue bolde og hop langt ind og knæskud inden om)
- Afsæt på det forkerte ben i skud og gennembrud
- Gribe bolden trods skub/fysisk pres
- Øvelser i artisteri
- Korrekt armstilling

### FORSVARSTRÆNING

- Idealafstand i.f.t. tacklinger/parader
- Dække skævt skal være en taktisk mulighed
- Modtræk mod overgangsspil og kryds
- Parader og tacklinger
- Bolderobringer
- Overtalsforsvar (2 mand om boldholderen)
- Undertalsforsvar (boldside)
- Returløb, i returløbet arbejdes med, at back tager fløjes plads og omvendt og stregspiller presser målvogter i udkast. Som gardering ved afslutning fra back kan center overtage backs opgaver i returløb.

### ANGREBSTRÆNING

- 1 mod 1, 2 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 3 4 mod 4, 5 mod 4, 5 mod 5 og 6 mod 5 øvelser

- Grundspil rytme, stempelbevægelser og rytmebrud
- Pladsbestemt (de grundlæggende færdigheder for fløje/streg og bagspillere skal beherskes af alle)
- Områdesamarbejde (skal træne øvelserne for de forskellige områdesamarbejde, skal beherske samarbejde mellem back-fløj, back-streg, fløj-streg og samarbejde mellem bagspillere)
- Overgange fra alle positioner
- forskellige kombinationer mellem spillerne

### VED KONTRA ØVES

- Evne til at kaste og gribe i bevægelse frem ad banen.
- evne til at holde en løbebane og placere sig rigtigt
- evne til hurtigt at skifte fra forsvar til angreb
- Evne til at sammenspile i løb frem ad banen, 2-3 spillere
- Fløje og CF's evne til at løbe på det rigtige tidspunkt
- Målmanden som angrebsstarter.
- At kunne vurdere dribble/ ikke dribble – aflevere/ ikke aflevere
- 3 spillere fører bolden frem.
- At bruge afleveringsfinter til at sætte forsvarerne af.
- Evne til at variere hvordan bolden spilles frem
- Bagerste spiller som styrmand i kontraspillet
- Pres i ankomstfasen – evt. gennem kryds, indløb....
- 2. og 3. "bølges evner til skud fra distancen.
- modtræk mod mandsopdækning og afblænding.
- 3 meter opstilling

### MÅLMANDSTRÆNING

- Analyse af målmand

- Paratetræning også på nærskud og studsskud.
- Kondition
- Bevægelighed
- Indlæring af variation af målmand (lokke og tage initiativ)
- Fysisk træning
- Der skal være mindst 20 min. målmandstræning om ugen.



# Links

[www.haandboldtips.dk](http://www.haandboldtips.dk)

[www.dragoerhb.dk](http://www.dragoerhb.dk)

[www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)

App fra DHF – *dhfplanner*

[www.dhf.dk](http://www.dhf.dk) – foreninger

[www.jhfkreds2.dk](http://www.jhfkreds2.dk)

[www.LHK.dk](http://www.LHK.dk)

