



*Vallensbæk IF – et sjovt sted at spille håndbold*

# **Rød** tråd i Vallensbæk Håndbold



Vallensbæk IF – et sjovt sted at spille håndbold

## Indholdsfortegnelse

Rød Tråd - Markspillere .....	3
U 10 Lilleput Piger / Drengene .....	3
U 12 Puslinge Piger / Drengene .....	3
U 14 Piger / Drengene .....	4
U 16 Damejunior / Herrejunior .....	5
Herreynglinge / Dameynglinge .....	6
Rød Tråd – Målvogter .....	7
Overdragelse af hold .....	7



Vallensbæk IF – et sjovt sted at spille håndbold

### **Rød Tråd - Markspillere**

Rød Tråd er en beskrivelse af hvilke øvelser, færdigheder m.m., der skal gennemgås på de forskellige hold svarende til et givent alderstrin, og beskriver derfor hvad spillerne skal kunne, når de rykker op fra et hold til et andet.

Nedenfor er beskrevet de forventninger, der er til de forskellige alderstrin.

### **U 10 Lilleput Piger / Dreng**

- Fysisk:** Bevægelser fremad og sidevers  
Koordinationsøvelser  
Opvarmning Mats Mejdevig
- Teknik:** Drible  
Gribe i alle højder  
Holde bolden rigtigt  
Almindeligt stødkast Almindeligt hopskud  
Fodfinter  
Falde uden at slå sig
- Taktik:** Angreb: Grundopstilling med rigtig dybde og bredde  
Afvikle skud foran forsvar evt. med en enkel løbebane.
- Forsvar: Grundlæggende 5-0 og 6-0  
Grundlæggende tacklinger  
Grundlæggende parader (hænder over hoved)
- Målmand: Placere sig rigtigt i målet  
Bevæge sig i målet  
Parere bolde med armene, benene og kroppen  
Have mod
- Socialt:** Kombinerede spiller/forældre møder 1-2 gange årlig  
Fællesspisning  
Andre arrangementer som lege, andre boldlege, weekendture, sommerlejre mm.

### **U 12 Puslinge Piger / Dreng**

- Fysik:** Løbe og sprinte med og uden bold  
Let muskeltræning gennem boldlege og spil – max egen vægt !  
Løb af 10-20 min varighed, udendørs inden haltræning hele året  
Tilvænning til fysisk træning
- Teknik:** Fodfinter (højre / venstre)  
Falde uden at slå sig  
Skyde straffe  
Screene



Vallensbæk IF – et sjovt sted at spille håndbold

- Taktik:**
- Angreb: Varierede afslutningsformer foran forsvar  
Enkelte løbebaner og overgange  
Spil mod 6-0 og 5-1 forsvar  
Kontra med 1-2 spillere  
Fodfinter i medløb med og uden bold (også kaldet forfinteløb)
  - Forsvar: Videregående 6-0, arbejde med lav 5-1  
Sidesteps bevægelser  
Have mod til at stå i forsvar
  - Målmand: Reagere hurtigt  
Kaste ud
- Socialt:** Spiller/forældremøder  
Mødeaftener med tema, eller "kendte" spillere trænere  
Kost/ernæring og andre sportsarrangementer  
(f.eks. cykling, svømning, volleyball mv.)

## U 14 Piger / Dreng

- Fysik:** Kredsløbstræning  
Styrketræning  
Hurtighedstræning  
Løb af ca. 20-30 min. varighed, udendørs eller indenfor før haltræning hele året
- Taktik:**
- Angreb: Grundspil 3-3 og 4-2 Systemtræning  
1 til 2 åbne systemer + overgangsspil (niveau bestemt)  
Presspil  
Indspil til streg  
Kontra med 1. og 2. fase
  - Forsvar: Parader  
Bolderobring  
Opbakning  
Split vision  
Blokeringer  
Grundlæggende lavt 3-2-1 forsvar (udløber af den lave 5-1)  
5-1 forsvar
  - Målmand: Udvidet reaktionstræning  
Paradeteknik  
Tekniktræning  
Bevægelsestræning  
Træning af udkast
- Teknik:** Kaste og gribe i alle lejer, med begge hænder og med en hånd



Vallensbæk IF – et sjovt sted at spille håndbold

Systematisk træning af bevægelser (f.eks. til fodfinter, forfinter osv.)  
Sidehåndsafleveringer  
Løbeskud  
Øjenfinter  
Underhåndsskud  
Afsæt (højre, venstre og samlet)  
Faldteknik  
Gevindskud

**Psykologi:** Brug af diverse kampråb for at opildne spillerne  
Bevidstgøre spillerne om deres temperament og dettes virke på omgivelserne  
Mental træning – koncentration til musik – arbejde med spændingsniveau

**Socialt:** Spiller/forældremøder  
Træningslejre  
Sportslige arrangementer  
Hyggeaftener med video, biografture m.m.

## U 16 Damejunior / Herrejunior

**Fysik:** Kredsløbs, koordinations og muskeltræning 15-20 min pr. gang  
Hurtighedstræning  
Løb hver gang inden træning, 20-30 min pr. gang  
Springtræning

**Teknik:** Afsæt med samlede ben  
Sidehåndsafleveringer med begge hænder  
Skud efter skub  
Skud over/igennem/uden om parader  
Kringleskud DHF's teknikmærke

**Taktik:**

Angreb: Løbebaner med kryds og overgange  
Systemer af forskellige art, 2-4 stk  
Samarbejde mellem fløj/back  
Udvikling af playmaker som styrmand  
Udvidelse af kontraløb, evt. efter fast system  
Overtalssystem

Forsvar: Hårdere tacklinger  
Lære at tage farten af modspilleren  
Paradespil i samarbejde med målmanden  
Undertalsforsvar – 4-1  
Returløb 6-0 med stødende 3'er  
3-2-1 i en højt dækkende udgave  
Overtalsforsvar

Målmand: Dirigering af forsvar  
Samarbejde med forsvar  
Skuddiagram på modstanderne



Vallensbæk IF – et sjovt sted at spille håndbold

**Psykologi:** Lettere mental opladning til kampe  
Hvad laver vi lørdag aften, dagen inden topkampen?

**Socialt:** Fester  
Fælles ture til ligakampe m.m.

### **Herreynglinge / Dameynglinge**

**Fysik:** Vægttræning flere gange ugentligt  
Hurtighedstræning  
Løb og kredsløbstræning af 30-40 min varighed

**Teknik:** "Alt" teknisk bør være på plads  
DHF's teknikmærke

**Taktik:** Angreb: Rytme og temposkift  
Varierende systemer til at imødesæ forskvarets ændringer  
Non-verbal styring af systemer  
Arbejde med detaljen og timingen  
Forsvar: Hård bevægelsestræning  
Ændre forsvar, midt i egen forsvarsperiode  
Kunne opretholde initiativet  
  
Målmand: Arbejde med målmandens psyke  
Udvidet samarbejde med forsvar

**Psykologi:** Mental opvarmning er lige så vigtig som fysisk opvarmning  
Taktikmøder af 10-20 min varighed  
Hvad laver vi lørdag aften, dagen inden topkampen?

**Socialt:** Som juniorer

**Andet:** Deltage i senior træningen mindst en gang ugentligt

### **Rød Tråd – Målvogter**

Under udarbejdelse

### **Overdragelse af hold**

Ved overdragelse af hold til ny træner enten ved oprykning eller ved trænerskifte forventes det at:

- Den afgangende træner giver en status på holdet som helhed samt den enkelte spillers styrke og svagheder
- Den tiltrædende træner overværer min. 1 kamp før overdragelsen af holdet
- Den tiltrædende træner bliver præsenteret for spillerne ved en af de sidste træninger