

## Retningslinjer for ungdomstræning i HHK

*Nedenstående er et opslagsværk, klubbens drejebog, hvori trænerne i HHK*

*Kan se, hvad der skal lægges vægt på i de forskellige aldersgrupper U10 ti U18*

*Dette er ment som et hjælpeværktøj der skal anvendes ved planlægning af træningen, og det er meget afgørende for klubbens fremtidige succes, at alle som minimum arbejder ud fra klubbens retningslinjer.*

### U10

**Teknik:** Kasteøvelser i bevægelse, gribeøvelser i bevægelse, indledende fintetræning og grundspilsløbebaner, grundlæggende forsvarsøvelser (Lærer at tælle)

**Leg:** Indeholdende forskellige tackle og paradeøvelser

**Taktisk:** Småspil, grundprincipper i 5-0 forsvar (Den enkeltes bevægelse) 1. fase contra trænes på alle pladser. Lærer reglerne og dommer tegn.

**Fysisk:** Let opvarmning, strækøvelser og bevægelsestræning

**Socialt:** Indlærer god optræden/opførsel overfor med og mod spiller, dommer og træner/holdleder. Alle spiller skal spille under kamp

**Vigtigt:** Næsten alt skal laves i leg og småspil. Vægten skal ligges på teknisk træning.

Med Venlig sportshilsner

Hillerød Håndbold Klub