

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.

U12

Teknik: Boldsikkerhedstræning, kasteøvelser i bevægelse, gribeøvelser i bevægelse

Angreb: Kendskab til forskellige skudformer + skudfinter, kendskab til 3-skridtsfinte, kendskab til screeninger (lære korrekt screeningsteknik), kendskab til alm. Presspil, kendskab til overgangsspil, Småspil (bevægelse og overblik). Fokus på spil 2 mod 2, 3 mod 3, 4 mod 4, 2 mod 1, 3 mod 2 og 4 mod 3. Kendskab til enkelte angrebsstarter og løbebaner.

Kontraspil/returløb: Kendskab til kontraspil, Fase 1 (Fløje og strege – lange udkast), Fase 2 (Bagspillere, spil frem ad banen), Løbebaner i returløb, øve hurtigt opgiverkast efter scoring.

Forsvar: Grundprincipperne i 6-0 og 5-1 (3-2-1) forsvar. Kendskab til tacklingsteknik, kendskab til korrekt ben stilling, kendskab til paradeteknik, kendskab til skift i forsvar, kendskab til bolderobring, Øve offensivt forsvar.

Målvogter: Kendskab til grundplacering, boldtilvæning, paradeteknik mod grundskud, hopskud samt frie skud, reaktionstræning træne målvogter som angrebsstarter.