

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.

U16

Teknik:

Angreb-Afleveringer: Beherske afleveringer efter skudpres, beherske 90 graders afleveringer, Back-back afleveringer (både stående og fra hop), diagonalafleveringer stående/hop, studsafleveringer/med gevind, præcise lange afleveringer/kontra

Angreb-Skud: Beherske mindst 3 skudformer, afsæt på begge ben og samlede ben. Beherske Skudfinter højt/lavt leje. Arbejde med løbeskuds afvikling på 1.2.3 skridt.

Angreb- Finter: Beherske 2-3 fodsfinte, Radjenovic finten, rullefinten, beherske for finte løb.

Angreb-Screeninger: Beherske korrekt kant/ryg/front screeninger. Være bevidst om timingen i forhold til medspilleren

Angreb-Stregspil: Beherske stregindspil fra forskellige lejer (mellem ben/rundt om kroppen/studs indspil efter skud eller afleveringsfinte finte.

Angreb-kollektivt angrebsspil: Beherske grundprincipperne i presspil. Beherske overgangs spil fra back eller fløj + presspil efter overgangsspil, beherske flere overtalsspil. Introducer undertal spil, have varierede angrebs starter tilpasset holdet.

Angreb-kontraspil: Fase 1+2 kontra, være bevidst om bredde og dybde i contra spillet. Træn mange skud varianter alene med keeperen. Fokus på afsæt, skudleje og skudfinter. Træn contaspil 2 mod 1 (3-2) (4-3) (2-2) (3-3) (4-4). Træn hurtig midt efter scoring et af vores varemærker i HHK.

Forsvar: Træne bevægelse teknik, træne opgavefordeling i 6-0, 5-1, (3-2-1 varemærke i HHK) Træne paradeteknik, træne tackle teknik, herunder ben stilling, balance og armføring, træne placering placerings bevidsthed i forhold til modstander, træne pres + boldrobring, sæt fokus på samarbejde 2/2 og 4/4. Retningslinjer for skift i forvaret skal være på plads. Træn returløbs forsvar.

Målvogter: Fokus på præcision i korte /lange udkast. Træn reaktionshastighed i forhold til angrebsstart, Træn placeringsevne, smidighed, afsæt og hurtighed, udfærdige specialprogrammer til målvogternes egen træning.

Fysisk: Styrketræning med egen krop som belastning er obligatorisk, vægttræning introduceres. Balance og motorik træning evt. måtte træning. Skadeforebyggende træning f.eks. Vippebræt (ankler) og elastik træning (skulder)

Løbetræning: Distance- samt intervaltræning i sæsonoptakten. Skabe bevidsthed om løbetrænings betydning hele sæsonen, træne løbeteknik (Spurt- forfodsløb)

Kampafvikling: Kampforberedelserne bliver mere detaljeret, evt. video, kampevalueringen bliver mere detaljeret. Taktiske træninger skal effektueres.

Målsætning: Der opstilles målsætning for holdet og den enkelte spiller.

Socialt: Indlære god optræden overfor med/modspiller/dommere/trænere/holdleder

Holde informationsmøder for forældre, holde hygge/fest sammen med drenge/pige U16.

Sørger for stævneaktiviteter.