

## 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.*

## U18

**Angreb-Afleveringer:** Beherske de under U16 nævnte afleveringsformer, beherske skruebold i forbindelse med studsafleveringer, beherske afleveringer på 1., 2. og 3. skridt, beherske diagonalafleveringer både stående og fra hop, beherske back-back afleveringer både fra stående og hop, beherske afleveringer bagom ryggen.

**Angreb-Skud:** Beherske 3-4 skudformer, have kendskab til flere, beherske afsæt på både højre og venstre ben, Beherske skudtrussel og skudfinte. Beherske afsæt på højre, venstre og samlet afsæt, beherske løbeskudsafvikling på 1., 2. og 3. skridt og beherske skud fra forskellige lejer.

**Angreb-finter:** Beherske 3-skridtsfinten, kunne gå begge veje, Radienovic, skudfinte, markeret løbeskud videreført som hopskud, arbejder med forfinter sat ind i spilsammenhæng. Have kendskab til andre finter.

**Angreb-screeninger:** Beherske kant-, front- og rygscreening. Være bevidste om korrekthed i screeningsarbejdet, være bevidste om nøjagtighed, når det gælder timing i forhold til boldholder, være bevidste om tyngdepunkt, benstilling mm.

**Angreb-stregindspil:** Beherske stregindspil fra forskellige lejer, beherske stregindspil: rundt om kroppen, over hovedet, mellem benene, beherske aflevering bagom ryggen, beherske indspil med både højre og venstre hånd.

**Angreb-kontraspil:** Beherske og videreudvikle kontraspils konceptet fra U16, fokus på accelerationstræning, bevidsthed om at nå så langt frem på banen med så få afleveringer som muligt, være bevidste om at skabe optimale muligheder for medspillere.

**Forsvar:** Træne bevægelsesteknik og mønstre i 6-0, 5-1 og 3-2-1 forsvar, træne opgavefordeling, træne paradeteknik, tacklingsteknik, herunder armføring, benstilling, tyngdepunkt og balance, træne placering i forhold til boldholder, træne forudseenhed i forhold til bolderobring, træne afvisning af screening, retningslinjer for skift i forsvar skal være på plads, træne organisering af returløbsforsvar, træne samarbejde 2 og 2 samt 4 og 4.

**Målvogter:** Fokus på præcision i korte og lange udkast, træne reaktionshastighed i forhold til angrebsstart, også ved scoring, træne placeringsevne i forhold til forskellige afslutningsformer/muligheder, træne samarbejde med forsvar, træne taktisk overblik, forudse afslutningsmuligheder i modstanders kombinationer, arbejde med diagrammer og video, udfærdige specialprogrammer til målvogters egen træning

**Fysisk:** Skadesforebyggende styrketræning (vippebræt, elastik m.m.) Styrketræning med egen kropsvægt som belastning, organiseret styrketræning med vægte, springtræning organiseres, inddrage fysioterapeut i planlægning af fysisk træning.

**Løbetræning:** Løbetræning i opstarten: Distance og intervalløbetræning, løbetræning hele sæsonen, spurt + hurtighedstræning, løbetest 2 gange per sæson, træne løbeteknik.

**Initiativ på banen:** Spillerne skal trænes og inspireres til at tage initiativ, udfordre til hurtig angrebsstart, holdet skal være i stand til at ændre forsvarsformation i løbet af kampen, Den enkelte spiller skal være i stand til at udnytte sin direkte modstanders svagheder.

**Kampafvikling:** Kamp forberedelse stadig mere detaljeret, taktisk oplæg, brug af video, kampevaluering stadig mere detaljeret, brug af video

**Målsætning:** Der udarbejdes målsætning for holdet og den enkelte spiller.

**Social:** Indlære god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere, stævnedeltagelse og sociale aktiviteter U18 drenge og piger sammen.