**U6:**

Teknisk/Taktisk træning: Boldbehandling

**Kaste og gribe**

**Skyde**

Fysisk træning: **Balance og koordination gennem leg**

Mentale aspekter: Glæde og trivsel

Trænerrollen: **Skabe glæde og tryghed. Opmuntre og motivere**

Trænings- og læringsmiljø: **Høj aktivitet (røde kinder)**

**U8:**

Teknisk/Taktisk træning: Boldbehandling

**Kaste og gribe**

**Spille sammen**

**Skyde**

Fysisk træning: **Balance og koordination gennem leg**

Mentale aspekter: Glæde og trivsel

Trænerrollen: Skabe glæde og tryghed. Opmuntre og motivere.

Have **opmærksomhed på alle børn**.

Trænings- og læringsmiljø: **Høj aktivitet (røde kinder) og 1 bold mellem hænderne hele tiden**

**U10 – Motorisk guldalder (indlæring af ny teknik – ideel):**

Teknisk/Taktisk træning: Boldbehandling

Basisteknik - drible

**Afleveringsteknik** – fokus: Høj arm – mange gentagelser

**Skyde**

**Finter** (dueller: mand mod mand)

Spille sammen – placere sig – presspil - indløb

Vurderingsspil – træffe valg 2 mod 1

**Forsvare et område** (hvordan tackle/parade/bevægelse)

Samarbejde i forsvaret

Contra – løb og aflevere i fart 2 og 2 – fødderne fremad

Udkast fra målmand

Fysisk træning: Balance, **koordination** og **styrketræning gennem leg**

Styrketræning = egen kropsvægt

Mentale aspekter: Glæde og trivsel

**Fællesskab**

Kompetencer

Trænerrollen: Skabe glæde og tryghed. Være tydelig og troværdig

i kommunikationen, give **positiv** og **konstruktiv feedback**

Trænings- og læringsmiljø: Høj aktivitet – **differentierede udfordringer**

**U12:**

Teknisk/Taktisk træning: Boldbehandling

Basisteknik - drible

**Afleveringsteknik** – fokus: Høj arm – mod mål

**Skyde**

**Finter** (dueller: mand mod mand) med/uden bold

Screening

Spille sammen – placere sig – pres-/krydsspil - indløb

Vurderingsspil – træffe valg 2 mod 1 og 3 mod 2

**Forsvar (skråtstillet-stå i skudde-rotere-tackle-parade**

**bolderobre-benarbejde)**

Samarbejde og placering i forsvaret

Contra – løb og aflevere i fart 2 og 2 – fødderne fremad

pres fra forsvarsspillere

Udkast fra målmand

Fysisk træning: **Koordination** og **styrketræning (kropstamme= mave/ryg)**

**Motorisk træning på måtte**

Mentale aspekter: Glæde og trivsel

Fællesskab

Kompetencer

**Medansvar**

Trænerrollen: Skabe glæde og tryghed. Være tydelig og troværdig

i kommunikationen, involvere (snak håndbold med spillerne), give **positiv** og **konstruktiv feedback**

Trænings- og læringsmiljø: Høj aktivitet – **differentierede udfordringer, initiativ og udfoldelse**

**U14:**

Teknisk/Taktisk træning:

Basisteknik - Boldbehandling

**Positionsspecifik teknik / Individuel teknik**

**Kryds- og presspil =>**

**– vurdere skud/brud/indspil/viderespil**

Contra

**Forsvar** – basis (skråtstillet-stå i skuddet-rotere

tackle-rundt om screening-parade-bolderobre-

aggressiv-luk ned-læse spillet-dække offensivt)

Fysisk træning: Styrketræning (**kropsstamme**) – vægte (teknik)

Aerob l**øbetræning** – vejrtrækning + løbeteknik

Mental træning Glæde og trivsel

Fællesskab

Kompetencer

Medansvar

**Indre dialog**

**Mental styrke**

Trænerrollen: **Snak håndbold med spillerne – brug video**

Kost/væske/søvn = restituere

Skabe trivsel.

**Være kompetent og engageret**

Vise interesse og empati

Involvere

**Give positiv feedback og konstruktiv kritik**

Trænings- og læringsmiljø: **Høj kvalitet i træningen (høj intensitet)**

Øget træningsmængde

**Differentierede udfordringer**

**Involvering og medansvar**

**U16:**

Teknisk/Taktisk træning: **Individuel og pladsspecifik træning**

– både teknisk og taktisk – forsvar og angreb

Vurderingsspil – skud/brud/indspil/viderespil

Contra og r**eturløb** + hurtig midte

**Samarbejde i forskellige forsvarsformationer – Vi VIL gerne dække offensivt i klubben – fokus på spilstop.**

Kryds-, pres-, screenings- og overgangsspil (åbninger)

Afleveringsteknik (fod mod mål - kig mod mål – fart i afleveringerne - aflevere i luften – vurdere hvornår aflevere (hurtigt/holde på bolden)

Fysisk træning: **Styrketræning med vægte** – individuel vurdering

**Aerob og anaerob løbetræning – interval**

Øvelser på stor bold for **kropsstamme**

Mental træning: Glæde og trivsel

Teambuilding – roller – personlig samtale (coaching)

Kompetencer

Medansvar / Målsætning– Mål og delmål (individuel/hold)

**Planlægning af uge – det hele menneske**

**Før – Under og Efter træning**

**Motivation og evaluering**

Mental styrke

Trænerrollen: Skabe trivsel

Vejlede/coache

Planlægge

**Skabe relationer / netværk**

**Stille krav**

**Være fleksibel**

Give positiv feedback og konstruktiv kritik

**Snak håndbold med spillerne – bruge video**

Trænings- og læringsmiljø: Talentudviklingsmiljø med fokus på kompetencer

Ansvar og proces

**Høj kvalitet i træningen (høj intensitet)**

**Differentierede udfordringer gennem forskellig matchning**

**U18:**

Teknisk/Taktisk træning: **Individuel og pladsspecifik træning**

– både teknisk og taktisk – forsvar og angreb

Vurderingsspil – skud/brud/indspil/viderespil

Contra og r**eturløb** + hurtig midte

**Samarbejde i forskellige forsvarsformationer – Vi VIL gerne dække offensivt i klubben – fokus på spilstop.**

Kryds-, pres-, screenings- og overgangsspil (åbninger)

Afleveringsteknik (fod mod mål - kig mod mål – fart i afleveringerne - aflevere i luften – vurdere hvornår aflevere (hurtigt/holde på bolden)

Kollektiv taktisk forståelse

Fysisk træning: **Styrketræning med vægte** – individuel vurdering

**Aerob og anaerob løbetræning – interval**

Øvelser på stor bold for **kropsstamme**

Mental træning: Glæde og trivsel

**Teambuilding – roller – personlig samtale (coaching)**

Kompetencer

Medansvar / Målsætning– Mål og delmål (individuel/hold)

Planlægning af uge – det hele menneske

Før – Under og Efter træning – motivation og evaluering

**Rutiner og strategier i relation til kampsituationen**

Mental styrke

Trænerrollen: Skabe trivsel

**Vejlede/coache**

Planlægge

Skabe relationer / netværk

Stille krav

Være fleksibel

**Give positiv feedback og konstruktiv kritik**

**Snak håndbold med spillerne – bruge video**

Trænings- og læringsmiljø: Talentudviklingsmiljø med fokus på kompetencer

**Ansvar og proces**

**Høj kvalitet i træningen (høj intensitet)**

**Differentierede udfordringer gennem forskellig**

**matchning.**