**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.**