



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Indhold

Indledning	1
Træner i Bjerringbro FH.....	2
Trænerværdier	2
Rammerne for det enkelte ungdomshold i Bjerringbro FH.....	4
Fokuspunkter for teambuilding	5
Fokuspunkter for trænerens kommunikation	5
Fokuspunkter for træningen	6
Den blå strategi linje	7
Koncept: U11	7
Koncept: U13	8
Koncept: U15	11
Koncept: U17 OG U19 OG UVT	15
Fysisk træning.....	39
Kostvejledning.....	42

Indledning

Dette kompendium har til formål at fastholde og fortsat udvikle det gode ungdomsarbejde, der bliver præsteret i Bjerringbro FH. Klubben har traditionelt udviklet mange dygtige håndboldspillere gennem tiderne. Bjerringbro FH har en vedtaget sportslig politik, der lyder som følger:

*Bjerringbro FH er en håndboldklub, der kan tilbyde alle håndspillere
– uanset alder, køn og niveau – Danmarks bedste udviklingsmiljø.*

Vores vision er, at vi vil have Danmarks bedste udviklingsmiljø for håndboldspillere - uanset alder, køn og niveau. Det betyder, at vi gerne vil vinde – men det vigtigste er, at vi udvikler håndboldspillere og håndboldhold.

Vores mission er, at vi med udgangspunkt i en høj klubånd og dygtige trænere gennem leg, gode oplevelser, udfordringer og et attraktivt træningsmiljø vil udvikle håndboldspillere, så alle spillere kan opleve glæden ved at udvikle deres håndboldspil både individuelt og holdmæssigt.

Målet med dette kompendium er at skabe et fælles fundament for klubbens trænere for en effektiv og målrettet talentudvikling, der på sigt kan skabe fysisk, teknisk, taktisk og psykologisk velfunderede spillere til Bjerringbro FH's egne seniorhold på både dame- og herresiden – både i amatørafdelingen og i eliteselskabet.

Indtil U11 har vores trænere udelukkende fokus på håndboldspillernes lyst til håndbold, leg, bevægelse og fællesskab. Håndboldspillernes tekniske færdigheder og samspilsforståelse udvikles



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

også men er sekundære. Fra U11 ønsker vi dog at have en mere målrettet og struktureret tilgang til, at vi skal træne det rigtige.

Indledningsvis præsenteres du her for retningslinjer, fokuspunkter og de værdier, som vi forventer, at vores trænere arbejder for i Bjerringbro FH.

Til at varetage træningen af de enkelte ungdomshold fokuserer Bjerringbro FH på at ansætte kompetente ungdomstrænere, der med afsæt i ungdomsstrategien, krydret med egen erfaring og faglighed, kan planlægge og varetage udviklingen af den enkelte spiller og holdene.

Efterfølgende præsenteres du for retningslinjer og fokuspunkter for træningen og individuel udvikling af ungdomsspillere, som vi fremover kalder den "Blå tråd". Denne er et koncept for udviklingen af håndboldspillere på de forskellige alderstrin fra U11 til U19 og sikrer, at du som træner ved hvilken basis dine spillere har med sig fra forrige sæson. Den Blå Tråd sikrer også, at vi afleverer mere komplette håndboldspillere til seniorafdelingen, hvor vi har sikret os, at den enkelte håndboldspiller rummer en række trænede færdigheder.

Talentudviklingsarbejdet i Bjerringbro FH's ungdomsafdeling skal opleves som en integreret proces med vægt på kontinuitet og sammenhæng gennem alle aldersgrupper. Den Blå Tråd er derfor bygget op omkring øvelser af spillernes færdigheder, der stiger i kompleksitet for hver aldersgruppe, således spillerne oplever en udvikling af deres færdigheder.

For at sikre en optimal og skærpet proces i talentarbejdet, vil der endvidere allerede fra helt ung blive etableret "intern talenttræning". Således vil de største talenter i hver aldersgruppe én gang ugentligt få individuel teknisk detaljetræning uafhængigt af det hold, som det enkelte talent spiller på. Som udgangspunkt tilstræbes det, at vores spillere træner efter 25-50-25 modellen. Det betyder, at vores spillere 25% af tiden skal træne og spille i et miljø, hvor spilleren er "blandt de bedste", 50% af tiden skal spille og træne med jævnbyrdige spillere og i de sidste 25% af tiden træne og spille med spillere, hvor niveauet er højere.

Den overordnede styring af den sportslige strategi i Bjerringbro FH varetages af klubbens bestyrelse.

Træner i Bjerringbro FH

I Bjerringbro FH forventer vi, at alle vores trænere har forståelse for deres rolle i organisationen. Vores trænere er klubbens ambassadører og daglige ledere, og vi forventer, at du som træner vil engagere dig i resten af klubben, da fællesskabet på tværs af årgange og køn er afgørende for at Den Blå Tråd kan føres ud i livet.

Trænerværdier

Bjerringbro FH lægger vægt på engagerede ungdomstrænere, der med afsæt i dette kompendium selvstændigt planlægger og udfører træningsforløb, der sætter den enkeltes individuelle udvikling i fokus. Samtidig skal du også være bevidst om at tænke langsigtet i processen i spillerudvikling. Du skal derfor være meget opmærksom på, hvad der bliver vigtigt for spilleren frem for kun kortsigtede her-og-nu løsninger.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Desuden er der et stort fokus på loyalitet mellem de enkelte trænerkollegaer i Bjerringbro FH, hvor såvel konstruktiv som negativ kritik holdes indenfor egne rækker, og hvor vi udadtil fremstår som en stærk og positiv enhed. Endelig lægger Bjerringbro FH vægt på at skabe/besidde kompetente og veluddannede trænere, hvorfor den enkelte træner skal have en uddannelse, der minimum svarer til det niveau, som vedkommende er træner på – både via interne kurser i Bjerringbro FH og via eksterne kurser indenfor DHF og andre relevante instanser.

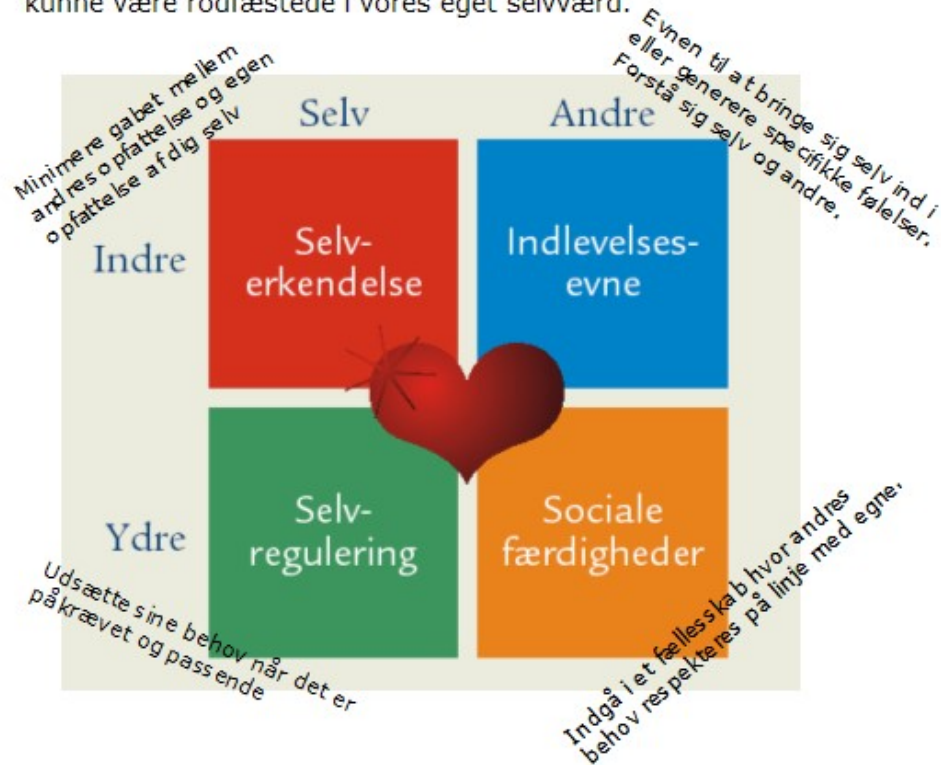
Dine fokuspunkter som træner i U11-U19:

- Vi bruger hinanden som sparringspartnere, rådgivere og inspiratorer.
- Læg stor vægt på kommunikation. (Altafgørende for samarbejde, træningsmiljø, tillid, enhed, fællesskabsfølelse, vilje mm.)
- Mød så vidt muligt til træning og kamp hver gang. Vær omklædt.
- Mød altid velforberedt! Hav planlagt alt inden. Hav idéer med for hvad du vil med træningen/kampen.
- Vær i balance med dig selv og vær positiv samt i godt humør. (Herved opnås fundament for ro, tryghed og tillid.)
- Hav fokus på individuel som kollektiv mandskabspleje.
- Arbejd med udvikling af egen og spillernes EQ. (se figur 2.)
- Skab og styrk selvtillid hos spillerne. (Vis spillerne når du synes de er gode. Vis spillerne at de har betydning.)
- Forsøg at inspirere spilleren til at finde motivation i sig selv for at lære. (*"Man lærer en spiller noget, når hun/ han vil..."*)
- Tildel løbende den enkelte spiller opgaver for kollektivets interesser (fx dukseordning.)
- Udvis interesse for alt og alle i truppen og tag dig tid til at lytte/snakke.
- Læg vægt på at alle har frihed til at ytre sig. Læg vægt på at alle er ærlige overfor hinanden.
- Skab et miljø hvor der er mening med tingene, og hvor der oftere forklares frem for at diktere.
- Tilstræb konstruktiv kritik. Ydmyg aldrig nogen. Bevis ikke at spillerne har uret – lad dem forklare.
- Giv holdet/klubben en masse positiv PR/opmærksomhed.
- Lav en årsplan. (Planlæg her alt hvad du vil med dit hold: både langsigtet og kortsigtet. Samt hvordan og i hvilken prioritering.)
- Lav månedsplaner, også selv om de skal revideres løbende. (De udstråler kontrol og overblik.)
- Præsenter BFH flot udadtil. (Fairplay overfor dommere, tilskuere, trænere og spillere. Sig altid "tak for kampen".)

Figur 2.

Følelsesmæssig intelligens **EQ**

I en håndboldverden med tidspres og præstationskrav skal vi kunne være rodfæstede i vores eget selvværd.



Rammerne for det enkelte ungdomshold i Bjerringbro FH

Kvalitet er aldrig et uheld; det er altid resultatet af gode hensigter, ærlige anstrengelser, velbegavet ledelse og dygtig udførelse; det repræsenterer det kloge valg blandt mange alternativer...

W. A. Foster

Ungdomstræningen har som før omtalt det overordnede mål at skabe dygtige håndboldspillere. Missionen er derfor at få det optimale ud af hver enkelt spiller i forhold til de strategier der udarbejdes i samarbejde med holdet. Den enkelte spillers kvaliteter skal herefter gøre kollektivet stærkere gennem den forskel, der altid vil være på personerne.

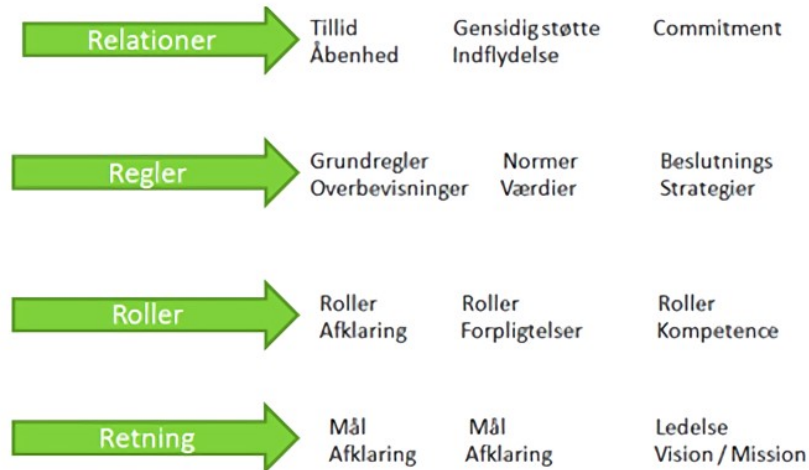
Den egentlige udvikling af de enkelte spillere øges via spillerudviklingsamtaler, hvor redskabet "Spillerprofil og udviklingsplan" kan bruges. Træningen skal indeholde stor fokusering på individuel udvikling fra U15.

Fokuspunkter for teambuilding

I Bjerringbro FH ønsker vi, at vores trænere i deres tilgang til spillernes udvikling, er bevidste om træningens

- retning
- roller
- regler
- relationer
- rammer (se figur 3.)

Figur 3.



Som træner skal du derfor hurtigt udarbejde en klar strategi for, hvordan du indenfor de enkelte områder kan skabe fysisk, teknisk, taktisk og psykologiske velfunderede spillere.

Holdet og den enkelte spiller skal forsøges at holdes i en god udvikling, hvor der opstår et naturligt flow, som af spillerne og holdet ikke opleves som trivielle gentagelser, og som heller ikke stiller urealistiske krav til færdighederne.

Fokuspunkter for trænerens kommunikation

I din kommunikation med spillerne og holdet skal du sørge for at få etableret grundregler og holdninger. Det skal for den enkelte spiller være tydeligt, hvad du som træner forventer af spillerne og holdet.

Det skal være en stor motivationsfaktor at være en del af de enkelte mandskaber og klubben, og alle skal føle ansvar for fællesskabet – både i forhold til holdets trivsel og udvikling.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Som træner skal du evne at tage en timeout, hvor du stopper en øvelse for at præcisere dine instrukser. Hvis der er problemer med øvelsens udførelse, har instruktionen sikkert ikke været god nok, og du sparer tid i den sidste ende.

Du skal som træner være opmærksom på spillerne også indbyrdes skal lære at acceptere hinanden og deres forskelligheder.

I dit trænervirke skal du være bevidst om, at alle har krav på konstruktiv kritik, og du skal altid arbejde med at udvikle et evalueringsforum, der kan udvikle den enkelte og holdet.

Husk at fejre succes!

Fokuspunkter for træningen.

Vær detaljeorienteret og tålmodig og start med de grundlæggende tekniske elementer ("*Byg huset fra bunden*").

Det giver som regel succes når spillerne kan se en idé med øvelsesvalget. Sørg altid for at der er sammenhæng i træningen. Spørg dig selv:

- Hvad vil jeg med træningen i dag?
- Hvad bliver der trænet i øvelsen? Hvorfor har jeg valgt netop denne øvelse?
- Hvordan hænger denne øvelse sammen med "den blå tråd" i BFH?
- Hvordan løser jeg niveauforskellene mellem spillerne i øvelsen?

I forhold til dit valg af øvelser skal du have fokus på:

- Udviklingsperspektivet - Lige nu træner vi dette... Hvad er næste niveau?
- Der skal være høj intensitet på træningsøvelserne. ("Sved på panden" er et klart succeskriterium.)
- Den enkelte spiller skal have mange boldberøringer. (Undgå kødannelser.)
- Øvelserne skal have: 10% forklaring, 20% forevisning/rettelse og 70% aktivitet.
- Undgå for mange stop i øvelserne. Lad spillerne få ro til at prøve sig frem.
- Når du retter i øvelserne, så ret kort, præcist og konstruktivt.
- Den enkelte spiller må ikke stå stille for lang tid. Skal kun vente kortvarig før aktion.
- Vær rumbevidst. Udnyt al den plads som du har til rådighed i hallen.
- For U 11 til U 15 årgangen - hav så vidt muligt spil til 2 mål med i hver træning.
- Tilstræb at den enkelte spiller i kamp og spiltræning prøver de ting af, der arbejdes med til træning.
- Læg vægt på at den enkelte spiller er engageret i træningen.
- Læg vægt på at den enkelte spiller yder en optimal indsats.
- Læg vægt på at den enkelte spiller er aktiv medvirkende.
- Opbyg en positiv ånd, hvor der er en god stemning og plads til glæde.
- Opdrag spillerne til opvarmning før såvel træning som kamp. (Gerne til musik.)



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Den Blå Tråd

Koncept: U11

Teknisk:

Kaste og gribe. (Fokus på høj armføring. Brug af mavemusklene i "kippet". Aflevering i hovedhøjde. Fjedrende kastegreb mm.)

3-skridtsfinten. (Arbejde med rytme: 1...2.3. Arbejde ud over knæet. Arbejde primært i "normal siden".)

Stop finte højre højre venstre / venstre venstre højre. Arbejde ud over knæet. Arbejde primært i "normal siden".)

Skud med fokus på armens stilling i forhold til kroppen. (Håndled/underarm aktiv. Høj arm. "Kippet". Spændstighed.)

Alm. stående stødkast. (Fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen.)

Hopskud og løbeskud m. stort sidste skridt. (Fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen.)

Afsættsteknik. (Landing og afsæt på forfoden. Rulle ud over tæerne.)

Taktisk:

Forsvar:

"Tælle rigtigt" og langsom tilvænning til at hænge sammen. Zone-forståelse (Ikke mand-mand opdækning.).

Flytte sig efter bolden og komme hinanden til hjælp.

Fokus på at "vi skal have fat i bolden". (Boldorienteret.)

Returløbs forsvar:

Angreb:

Spillerne skal tilskyndes til individuelle aktioner. (At prøve tingene af, og turde gøre det...)

Angribe i mellemrum mellem forsvarsspillere. (Stempelbevægelser: hurtigt frem og hurtigt tilbage i presset.)

Tilvænning til kontra. (Løb med/uden bold, især uden...)

Begyndende arbejde med simple løbebaner, kun ganske få! (Eks. krydskombinationer.)

Diverse:

90% af træningen skal være individuel teknisk træning. Træning og kampe skal bruges til udvikling af den enkelte spiller. Dvs. at alle spillere skal i aktion hver gang. Alle spillere bør prøve at spille alle pladser.

Desuden stor fokus på gymnastikøvelser: motorik, balance, krydskoordination, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre, venstre og samlet.

Børn i denne alder tænker konkret. De forstår bedre hvad du gør, end hvad du siger. Børn er i en rolig vækstfase og har derfor stor lyst til at lære med kroppen, at mestre sig selv.

Ved spillerudviklingen af børn i denne alder er der fokus på opdragelse:

Lære et regelsæt, samt lære at acceptere og overholde et regelsæt.

Lære at tabe og vinde.

Lære at modtage kollektiv besked.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Lære at indgå i et socialt fællesskab.

Lære at udvise tålmodighed, tolerance, vilje, hjælpsomhed mm.

Koncept: U13

Teknisk:

Forsvar:

Temposkift.

Evne til at være forudseende.

Mest funktionel bevægelsesform. (Fokus på at komme hurtigt fra A til B og finde balancen. Oftest alm. løb.)

Fod- og armstilling i forhold til modstander. (Eks. skråstilling mm. Arme som områdedækker. Dække skudarm.)

Parader. (Samle hænderne. Let bøjede albuer. Bevægelse fremad. Hop lige op. Skævt og skråtstillet. Boldorienteret.)

Tackling m. generel mobilisering. (Timing. Brug ben. Hårdhed/afslappet. Tackle indvendigt på skudarm m. bøjede albuer.)

Afvise screening. (At "komme rundt om dem", over toppen.)

Forsinke indløb/overgange. (At ødelægge timingen. Presse dem foran næste forsvarer.)

Bolderobringer. (Af dribling. Gå mellem aflevering ved boldmodtager. Split vision. Boldfokus mm.)

Returløbs forsvar: (alle spiller skal lære at løbe retur = kunne bruge det når man løber kontra)

Angreb:

Alm. stående stødkast og underhåndsskud. (Fokus på kroppens stilling, armens bevægelse og selve skudafviklingen.)

Hopskud og løbeskud m. stort sidste skridt. (Fokus på kroppens stilling, armbevægelsen og skudafviklingen.)

Skudfinter. (Vis/true ét sted, skyd et andet.)

Korrekt skudarmstilling i forhold til kroppen. (introducere "slange skud".)

Gribesikkerhed. (Tommelfingre samlet. Hænderne ved siden af hinanden.)

3-skridtsfinten. (Arbejde i begge sider. Fokus på temposkift: 1...2.3. Ideal afstand i forhold til skud/gennembrud.)

Radjenovich. (Rytmeprincip for 3-skridtsfinten.)

Stopfinte. (Løbefinte)

Forfinter introduceres.

Hopskudsafleveringer. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde. Aflevere med vendt underarm med håndled.)

Returafleveringer. (Gerne i forskellige leje. Aflevere i hovedhøjde. Fokus og sidste skridt mod mål.)

Studsafleveringer. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde.)

Afleveringer efter fod- og forfintepres. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde.)

Skudpresafleveringer. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde. Aflever med vendt underarm med håndled.)



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Stregindspil. ("Russer". "Omvendt russer". Skudtrussel før aflevering, maskeret aflevering, studsaflevering mm.)

Opspil/udspil til fløj med høj armføring.

Udførelse af en korrekt ryg-screening. (Gælder alle spillere. Lavt tyngdepunkt. Balance. Bredstående.)

Fra stregen at "springe opad" og "forbi keeper". (Afsæt på samlet og højre/venstre.

Taktisk:

Forsvar:

Læse spillet og følge boldens bane.

Bakke op og komme medspillerne til hjælp.

Læse spillet således, at man kan være bolderobrende.

Læse spillet og dermed være forberedt på screeninger.

Formationer: zone 6:0 **spansk** og zone 3:2:1.

Fokus på at "vi skal have fat i bolden".

Angreb:

Bevidstgørelse om at gøre hinanden gode.

Teknisk pres. (Presspil m. tekniske elementer i fokus, eks. forfinter, div. afleveringer, div. finter, russer, omvendt russer mm.)

Simple krydskombinationer. (Centerkryds, back kryds, fløj-back kryds og stort kryds.)

Overgange og indløb.

Alle skal være i bevægelse hele tiden.

Bevægelse før man modtager bolden.

Angribe på mellemrum, med retningsskift og forfinter. (Stempelbevægelser: hurtigt frem og hurtigt tilbage i presset.)

Enkelte organiserede grundspil inddrages. (Herunder fokus på presspil.)

Samarbejde mellem PM og streg. (Streg screener på inder- og yderside af forsvarer og PM indspil/gennembrud.)

Få ideer til arbejdet med det taktiske under ynglinge og bilag 3

Kontra:

Fokus på 1. fase. Introduktion til 2. fase.

Enkelte løbemønstre i kontra.

Alle spillere skal hele tiden være spilbare. Dvs. aldrig bag en modspiller i forhold til bolden.

Principper for "en god boldflytter". (Eks. bevægelse, få driblinger, overblik, temposkift mm.)

Stregscreeninger i løbebanerne, gerne på yderside af 2'ere og 3'ere.

Målmand:

Korrekt placering i målet i forhold til skytten.

Målmandens bevægelsesmønster og udfald. (Arbejde på buen. "Usynlig snor". Brug af én-hånds redninger.)

Målmandens funktion som angrebsstarter. (Hurtig fat i bolden. Overblik. Præcise udkast over forskellige længder.)



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Afsætsteknik. (Afsæt på såvel nærmeste som fjerneste, alt efter situationen...)

Diverse:

Stadig stor fokusering på den individuelle tekniske træning (vægtes ca. 75%), og her fokus på at vedligeholde og udvikle den tekniske formåen.

Det er endvidere vigtigt med megen Småspil i træningen, samt sammenspil 2 spillere imellem (Udvikles fra intet forsvar til færdigt spil). Samt stor fokus på spiltræning, hvor spillerne får lov til at eksperimentere med deres spil.

Desuden stor fokus på gymnastikøvelser: motorik, balance, krydskoordination, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre, venstre og samlet.

Endelig undervises børnene i generel fysisk træning med egen kropsvægt: eks. korrekte maverulninger, armstrækninger, rygbøjninger mm. Sideløbende begyndende tilvænning til løbetræning (kun langdistance).

I denne alder er pigerne meget socialt orienteret, og der dannes let klikker.

Alle vil gennemleve en kraftig vækst, hvor præstationsniveauet er meget skiftende. Tag hensyn.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Koncept: U15

Teknisk:

Forsvar:

Temposkift.

Pres. (Herunder kunne vurdere hvor meget den enkelte direkte modspiller skal presses.)

Evne til at være forudseende.

Mest funktionel bevægelsesform. (Fokus på at komme hurtigt fra A til B og finde balancen. Oftest alm. løb.)

Fod- og armstilling i forhold til modstander. (Eks. skråstilling mm. Arme som områdedækker. Dække skudarm.)

Parader. (Samle hænderne. Let bøjede albuer. Bevægelse fremad. Hop lige op. Skævt og skråtstillet. Boldorienteret.)

Tackling. (Timing. Brug benene. Hårdhed/afslappet. Tackle indvendigt på skudarm m. bøjede albuer. Springe på og "kramme".)

Afblænding af fløj.

Afvise screeninger. (At "komme rundt om dem", over toppen.)

Forsinke indløb/overgange. (At ødelægge timingen. Presse dem foran næste forsvarer.)

Bolderobringer. (Stress. Afskærmning. Af dribling. Gå mellem aflevering ved boldmodtager. Split vision. Boldfokus mm.)

Returløbs Forsvar:

Angreb:

Alm. stående stødkast. (Fokus på kroppens stilling, armens bevægelse, balance og selve skudafviklingen.)

Hopskud. (På 1., 2. og 3. skridt. Langt/kort svæv. Fokus: kroppens stilling, for spænding, armbevægelse og skudafvikling.)

Underhåndsskud. (Fokus: kroppens stilling, lavt tyngdepunkt, armbevægelse og skudafvikling.)

Løbeskud m. stort sidste skridt. (Også som underhånd. Fokus: kroppens stilling, for spænding, armbevægelse + skudafvikl.)

Skudfinter. (Vis/true ét sted, skyd et andet. Herunder skifte leje, eks. finte lavt og skyde højt.)

Finte stående skud og lave gennembrud.

Gevindskud. (Underhåndsskrue og overhåndsskrue.)

Korrekt skudarmstilling i forhold til kroppen.

Skud i kontra. (Spring opad og forbi keeper. Variere afslutninger. Afsæt samlet og højre/venstre m. front mod mål. Loppe.)

Gribesikkerhed. (Tommelfingre samlet. Hænderne ved siden af hinanden. Arme skal tage imod bolden, let strakte.)

Gennembrud. (Springe højt og væk/fir fra/af forsvarer. Gemme bolden væk, gerne med 2 hænder.)

3-skridtsfinten som grundfinte til skud, gennembrud og presstart: (Før altid knæet ud over foden.)

VHV til fodfinte/hopskud. (Temposkift: 1..2.3. Lokke forsvar på forkert ben. Ideal afstand for skud/gen. Brud.)

VHV: Brække af og løb "lige ud" efter 1. skridt. (Når forsvarer er gået før tiden.)

VHV: Driblefinte/afleveringsfinte på 1. skridt. (Temposkift, lokker forsvarer til siden eller frem.)

VHV fodfinte hvor temposkiftet laves på 2. skridt, og radjenovich. (Krydsskridt foran forsvarer.)



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

VHV fodfinte hvor der afsluttes stående på 2. skridt.

HVH fodfinte til gennembrud. (Evt. m. løbeskudtrussel på 1. skridt.)

Stopfinten H-H-V / V-V-H med samme varianter som 3-skridtsfinten. Mange muligheder.

Radjenovich.

Forfinter. (Med start til både højre og venstre side.)

Hopskudsaflevering. (Fokus og sidste skridt mod mål. Afleverer i hovedhøjde. Vende underarm og aflevere med håndled.)

Returafleveringer. (Gerne i forskellige leje. Aflevere i hovedhøjde. Fokus og sidste skridt mod mål.)

Back-back aflevering. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde. Aflevere med vendt underarm med håndled.)

Diagonal aflevering. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere med vendt underarm med håndled.)

Center/fløj aflevering, og modsat... (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere med vendt underarm med håndled.)

Studsafleveringer. (Fokus og sidste skridt mod mål.)

Afleveringer efter fod- og forfintepres. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde.)

Afleveringer med både højre og venstre hånd.

Bandefafleveringer.

Skudpresafleveringer. (Fokus og sidste skridt mod mål. Aflevere i hovedhøjde. Aflevere med vendt underarm med håndled.)

Opspil/udspil til fløj. (Høj armføring eller Lövgren-tyndt spil foran krop. Returafleveringer. Diagonalafleveringer.)

Fløje: (Neutral ind spring og armstilling, og herudfra varieres skudafvikling + skuds placering. Både dyb/bred position i tilløb.)

Grundskud. (Oppefra og ned over hoften.)

Efter langt svæv m. underhåndsafvikling.

Hurtig afvikling.

Knæskud-afvikling.

Stregindspil. ("Russer". "Omvendt russer". Skudtrussel før afl., maskeret afl., studs afl., bag-ryg afl., mellem ben afl. mm.)

Strege udfører korrekte screeninger. (Ryg, ryg og side. Lavt tyngdepunkt. Balance. Bredstående.)

Strege "springer opad" og "forbi keeper". (Variere afslutning ud fra grundskud.

Knæk/faldskudafvikling. Underhånd.)

Taktisk:

Forsvar:

Formationer: 6:0 m. stødende fireblok (Spansk) og 3:2:1 m. libero. (Mestre at presse ud fra begge formationer.)

Læse spillet og følge boldens bane. Læse spillet således, at man kan være bolderobrende.

Læse spillet og dermed være forberedt på screeninger. Skift ved screeninger.

Bakke op og komme medspillerne til hjælp.

Fløjforsvarer står med front mod backen og forhindrer backens aflevering til fløj.

Fokus på samarbejde mellem 2 forsvarere.

Formationer: zone 6:0 spansk og zone 3:2:1.5:1 Desuden kendskab til 6:0 m. stødende 4 blok.

Returløbsforsvar. (Bagspillere henter 1. fase og bakker op ved afslutningsposition. Fløje/strege tager kontraopbyggere.)



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Fokus på at "vi skal have fat i bolden".

Angreb:

Enkelte organiserede grundspil inddrages. (Herunder fokus på langsigtet mål, dvs. ingen "systemer".)

Bevidstgørelse om at gøre hinanden god.

Teknisk pres. ("Angrebsspil m. skud, forfinter, forfinter, gennembrud, afleveringer, indspil til streg, udspil til fløj mm.")

Simple krydskombinationer. (Centerkryds, back kryds, stort kryds, fløj-back kryds, fløj-center kryds, fløj-streg kryds mm.)

PM/back overgange og fløjindløb m./u. bold.

Alle skal være i bevægelse hele tiden. Bevægelse før man modtager bolden.

Angribe på mellemrum, med retningskift og forfinter. (Stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset.)

Bagspillere arbejder i 3-kantsbaner i grundspillet.

Samarbejde mellem PM og streg. (Streg screener på inder- og yderside af forsvarer og PM indspil/gennembrud.)

Få ideer til arbejdet med det taktiske under ynglinge og bilag 3.

Kontra:

Fokus på både 1. og 2. fase. Der laves "raket" løbebaner center-back-fløj.

Bredde og dybde. Forfinter indarbejdes.

Enkelte løbemønstre i kontra.

Alle spillere skal hele tiden være spilbare. Dvs. aldrig bag en modspiller i forhold til bolden.

Principper for "en god boldflytter". (Eks. bevægelse, få driblinger, overblik, temposkift mm.)

Stregscreeninger i løbebanerne, gerne på yderside af 2'ere og 3'ere.

Målmand:

Specifik målmandstræning. (Grundstilling, parering, placering, reaktioner, taktisk forståelse, fysisk kapacitet mm.)

Korrekt placering i målet i forhold til skytten.

Målmandens bevægelsesmønster og udfald. (Arbejde på buen. "Usynlig snor". Brug af én-hånds redninger.)

Målmandens funktion som angrebsstarter. (Hurtig fat i bolden. Overblik. Præcise udkast over forskellige længder.)

Afsæsteteknik. (Afsæt på såvel nærmeste som fjerneste, alt efter situationen...)

At kunne forudse gennem kendskab til spilsituationer.

At kunne lokke skytten. (Invitationer.)

Samarbejde med forsvar. (At stole på forsvarernes opgaver. Eks. omkring parader og pres af skytten.)

Lav specifikt selvtræningsprogram til keeperen i de "døde" perioder.

Fysisk træning:

Styrketræning med egen kropsvægt. (Ingen vægttræning endnu for dem der er første års.)

Organiseret styrketræning med vægte. 1 til 2 gange om ugen (Opbygning af dvs. indlæring og ingen "topperioder".)

Løbetræning. (Aerob kondition og udholdenhedstræning som interval. Se bilag 1)



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Skadesforebyggende træning. (Gymnastik, elastik, vippebræt mm. Se bilag 2)

Diverse:

Læg vægt på teknisk træning, og husk også at sætte den ind i funktionelle rammer (spillignende). Fokus på timing, finish og effektivitet. Den tekniske træning skal fokusere på balance, krydskoordination, motorik, hinkefinter mm. Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre, venstre og samlet.

Husk at der i denne alder dannes den kognitive tænkning, dvs. evnen til at se og tænke i sammenhænge.

Indfør begreber som: at forberede sig til kamp, at evaluere kamp og at have mål med den enkelte kamp. Brug altid alle spillere i kampen. (Tag evt. kun 10-11 spillere med.)

Introducer endvidere begreber som: holddisciplin og selvdisciplin.

Tydeliggør overfor den enkelte spiller, hvilke forventninger der lægger til dennes placering på banen/holdet.

Husk at stille krav til spillerne og hav individuelle målsætninger. (Gør spilleren opmærksom på disse.) Taktisk, fysisk og psykisk træning, samt målmandstræning, mandskabsbehandling mm. fremgår af den nøje strukturerede årsplan, som træneren udfærdiger.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Koncept: U17 OG U19 OG UVT

Taktisk:

Forsvar:

Formationer: 6:0 m. stødende fireblok (Spansk) og 3:2:1 m. libero. (Mestre at presse ud fra begge formationer.)

Bevægelsesbaner, opgaver, aftaler og skifteregler indarbejdes og overholdes. (Disciplin.)

Læse spillet og følge boldens bane. Læse spillet således, at man kan være bolderobrende.

Fokus på at "vi skal have fat i bolden". (Fløj fisker afl. mellem PM og back. 3'ere + fremskudte løber mellem aflevering.)

Læse spillet og dermed være forberedt på screeninger. Skift ved screeninger.

Bakke op og komme medspillere til hjælp.

Fløjforsvarer står med front mod backen og forhindrer backens aflevering til fløj.

Fokus på samarbejde mellem 2 forsvarere.

Returløbsforsvar. (Bagspillere henter 1. fase og bakker op ved afslutningsposition. Fløje/strege tager kontraopbyggere.)

Angreb:

Bevidstgørelse om at gøre hinanden god. Bevægelse før/efter man modtager bolden. Temposkift.

Angribe på mellemrum, med retningskift og forfinter. (Stempelbevægelser: hurtigt frem og tilbage i presset.)

Bagspillere arbejder i 3-kantsbaner i grundspillet.

Teknisk pres. ("Angrebsspil m. skud, forfinter, forfinter, gennembrud, afleveringer, indspil til streg, udspil til fløje mm.")

Simple krydskombinationer. (Centerkryds, back kryds, stort kryds, fløj-back kryds, fløj-center kryds, fløj-streg kryds mm.)

PM/back overgange og fløjindløb m./u. bold.

Organiseret overtalsspil indarbejdes.

To mands-aftaler: Eks. samarbejde PM/streg. (Streg screener på inder-/ydside af forsvar og PM indspil/gennembrud.)

Spille tættere på forsvaret i grundspillet!! Generelt

Få ideer til arbejdet med det taktiske under ynglinge og bilag 3.

Kontra:

Fokus på både 1. og 2. fase. Begyndende introduktion til 3. fase.

Bredde og dybde. Forfinter indarbejdes.

Enkelte løbemønstre i kontra. (der arbejdes med "raket" center-bak-fløj)

Alle spillere skal hele tiden være spilbare. Dvs. aldrig bag en modspiller i forhold til bolden.

Principper for "en god boldflytter". (Eks. bevægelse, få driblinger, overblik, temposkift mm.)

Stregscreeninger i løbebanerne, gerne på yderside af 2'ere og 3'ere.

Arbejde med situationer alene med keeper. (Afsæt opad, springe væk fra keeper mm.)

Fløj Løbe i bund: Helt i Hjørnet!!!



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Fysisk træning:

Funktionel periodebestemt løbetræning. (se bilag 1)

Organiseret styrketræning med vægte. (Opbygning af grundstyrke, dvs. mange gentagelser og ingen "topperioder" Og Plads bestemt styrke hvor vi gradvis arbejder hen mod eksplosivstyrke for u19 spiller og evt. Gøre klar til Liga 1 div.

Styrketræning – funktionel.

Træning af balance, krydskoordination, motorik mm.

Funktionel springtræning. (Herunder arbejde med grundlæggende springteknik, på højre/venstre/samlet.)

Reaktions- og hurtighedstræning. (se bilag 1)

Skadesforebyggende træning. (Gymnastik, elastik, vippebræt mm.)

Målmand:

Specifik målmandstræning. (Grundstilling, parering, placering, reaktioner, taktisk forståelse, fysisk kapacitet mm.)

Arbejde specielt med afsæt (på såvel nærmeste som fjerneste, alt efter situationen...), smidighed og hurtighed.

Korrekt placering i målet i forhold til skytten. (Korrekt placering og udgangsstilling til de forskellige afslutninger.)

Målmandens bevægelsesmønster og udfald. (Arbejde på buen. "Usynlig snor". Brug af én-hånds redninger.)

Målmandens funktion som angrebsstarter. (Hurtig fat i bolden. Overblik. Præcise udkast over forskellige længder.)

At kunne forudse gennem kendskab til spilsituationer.

At kunne lokke skytten. (Invitationer.)

Samarbejde med forsvar. (At stole på forsvarers opgaver. Eks. omkring parader og pres af skytten.)

Lav specifikt selvtræningsprogram til keeperen i de "døde" perioder.

Disciplin:

Stor fokus på den enkelte spillers selvdisciplin og på holddisciplin.

Spillerne skal være bevidste om krav til det niveau, de er på og ønsker at komme på.

Stor fokus på planlægning. Håndbold, venner, kost, skole (studieture, lektier mm.)

Initiativ:

Alle spillere skal kunne tage ansvar og udfordre.

Flere spillere skal kunne være angrebsstartere.

Holdet skal kunne skifte forsvarsformation midt under kampen.

Spillerne skal kunne vurdere, hvornår de skal tage ansvaret.

Kampe:

Mål med den enkelte kamp. (Hvad er vigtigt? Hvorfor? Hvordan gør vi? – Og hvornår?)

Forberedelse/evaluering til/af hver kamp. (Evt. med video. Video skal introduceres for spillerne)

Mandskabsbehandling. Opfølgning på oversidderne.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Diverse:

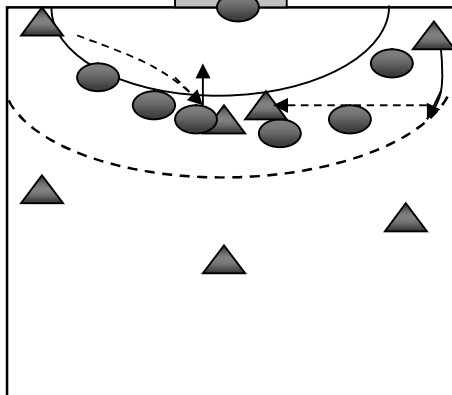
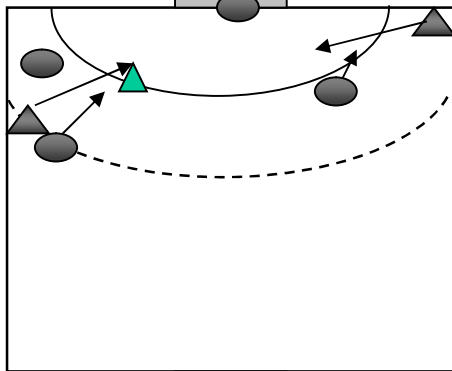
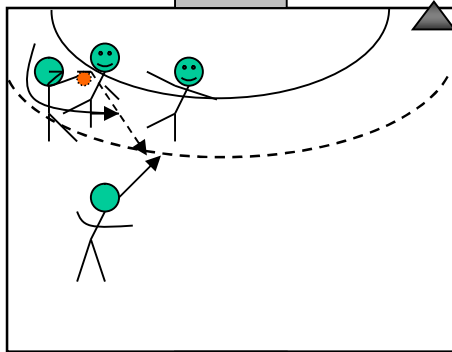
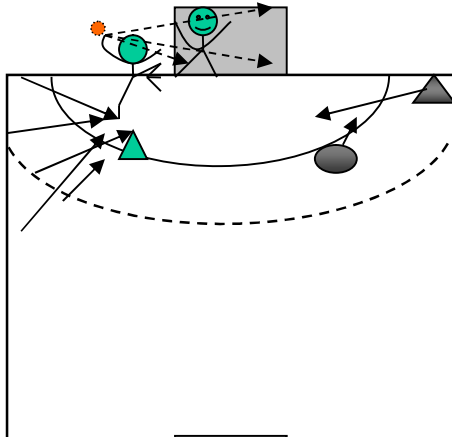
Vægt på individuel pladsspecifik teknisk træning og detalje træning med fokus på timing, finish og effektivitet. Alle tekniske aspekter fra konceptet øves, og den enkelte fastholdes i en disciplineret indsats i forhold til egen udvikling. Personlige og individuelle rettelser er af vital betydning for den enkeltes spillers udvikling.

Generelt er der i denne alder store humørsvingninger, der ofte resulterer i svingende præstationer. Godt humør og lysten til indsats er vigtige elementer. Mange er i en vækstfase, hvor de gror både længdemæssigt og i bredden. Man skal være opmærksom – faren for overtræning er stor. Mental træning er vigtig. Tag udgangspunkt i: inspiration – glæde – motivation.

Træningen skal arrangeres således at U17 - og U19 – UVT gennemgår en fysiske, taktiske, teknisk og psykiske eliteskoling, som kan sikre en glidende overgang fra ungdomselite- til seniorelite-håndbold.

Der lægges stadig stor vægt på individuel pladsspecifik teknisk træning med fokus på timing, finish og effektivitet "tuning". Herunder vil alle tekniske aspekter fra konceptet blive øvet, hvor også især den enkeltes stærke sider skal videreudvikles, og den enkelte skal fastholdes i en disciplineret indsats i forhold til egen udvikling.

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH



Fløjspillere:

Skud:

Neutralt ind spring 1.2.3.skridd med høj arm og forskellige valgmuligheder ved dyb/ bred udgangsposition :

- 1. skud højt i rummet bag målvogter
- 2. oppefra og ned over hofte
- 3. armen ned og underhåndsafvikling oppe
- 4. knæskuds afvikling med høj armføring

Varianter:

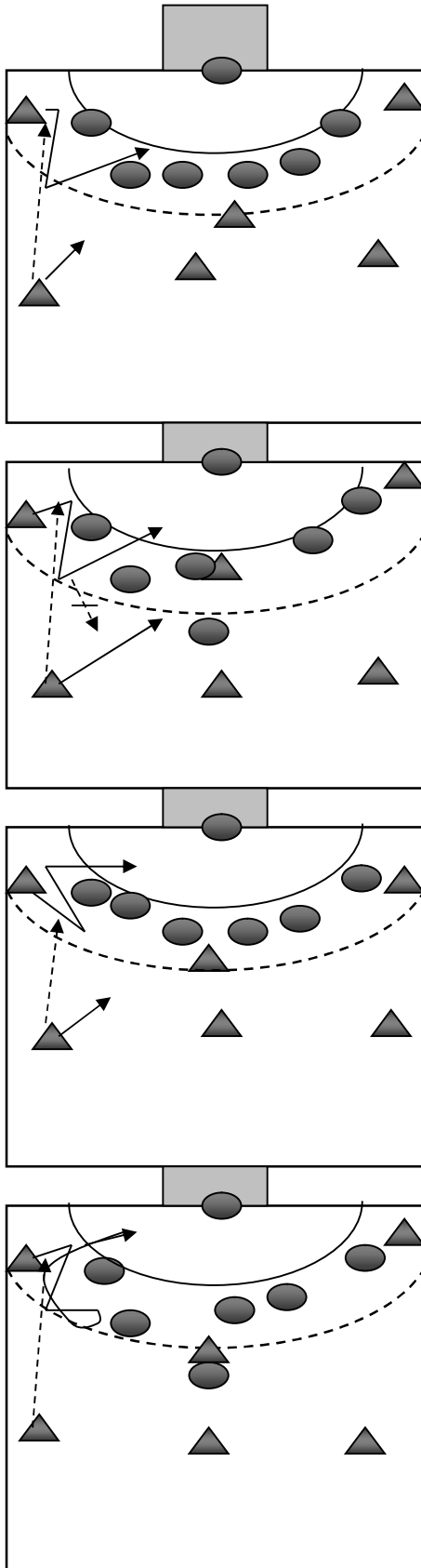
- underhåndsgevindskud
- overhåndsgevindskud
- armen ned og skud under springende

målvogtere

- skudfinte (vis ét sted, skud et andet)
- skud efter tackling/skub
- skud med højre/venstre afsæt
- loop/slideskud

Andre færdigheder:

- screening ved indløb
- afleveringer i højt leje (så har fløjen mulighed for at aflevere i ALLE retninger! Og holde et længere pres mod forsvaret)
- gribesikkerhed (contra-indløb-udspil-vip)
- forfinter
- 3. Skridtsfinten (se næste side)
- rullefinte
- Radjenovich
- stopfinte
- afleveringsfinter
- driblefinter
- indspil til streg bagom forsvar
- indspil til streg efter "russer" - også ved indløb
- reaktionstræning (contra- returbolde- overgang)



Fløjspillere:

3. Skridtsfinten og stopfinte:

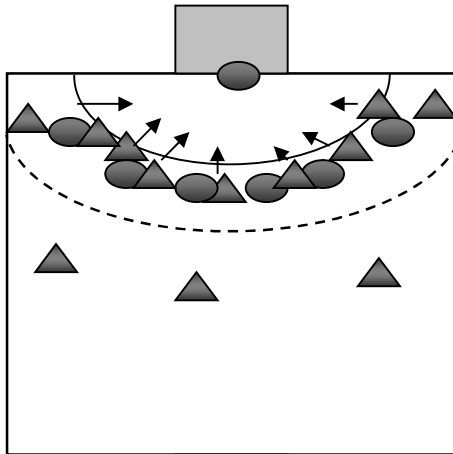
(en højrehåndsspiller)

- V / H / V fodfinte til gennembrud eller stopfinte
- H/H/V med krydsskridt (fokus på temposkift – ideal afstand)
- brække af og løb ” lige ud ” efter 1. skridt

(forsvaret er gået før tiden)

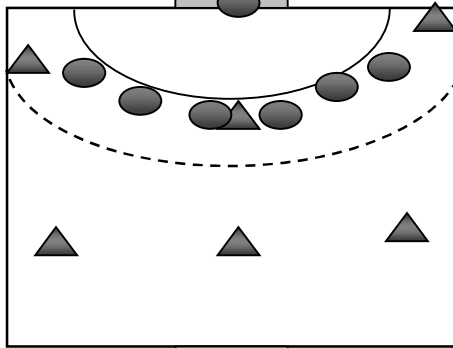
- driblefinte/afleveringsfinte på 1. skridt (temposkift)
- lokke forsvaret til siden/frem
- gemme bolden med armen/hånden længst væk fra forsvarsspilleren og evt. skifte hånd i afslutningen
- evt. afleveringsfinte på 2. skridt - til højre og gå imellem 1'er og 2'er i forsvaret.
- V / H / V fodfinte hvor temposkiftes laves på 2. skridt og der laves radjenovich med krydsskridt foran forsvarsspilleren (evt. skudfinte/ afleveringsfinte på 2. skridt)
- Dobbeltfinte V / H / V dribling H / V eller V / H i modsatte retning (fokus på ideal afstand temposkift – afleveringsfinte på 3. skridt)
- H / V / H fodfinte til gennembrud...

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH



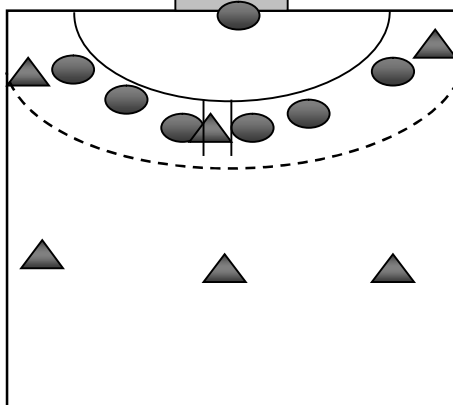
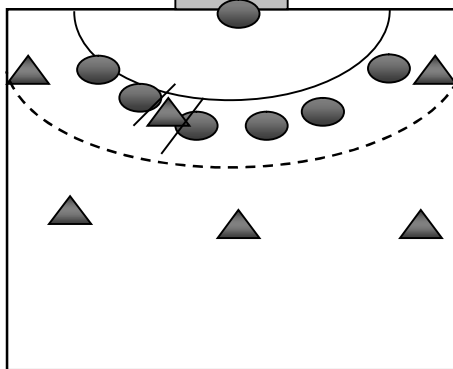
Stregspiller:

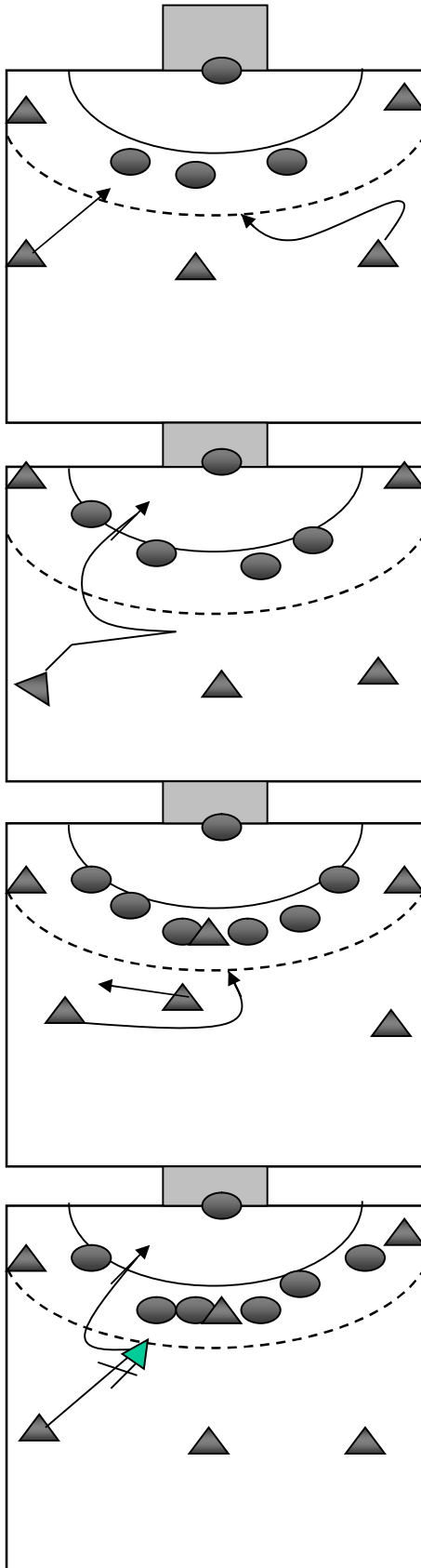
- grundskud (over armene på målvogter, 30-40 cm over gulv højde, over hovedet og imellem benene på målvogter)
- knæk/ faldskudsafvikling
- underhåndsafvikling
- skudfinte (vis ét sted, skyd et andet)
- loop/ slideskud
- gevindskud
- skud i contra



Andre færdigheder:

- gribesikkerhed- en hånd - både højre og venstre hånd (reaktion)
- opsamling af løse bolde... også med en hånd (balance)
- vip/ gå før tilspil Ning (timing)
- afløb
- bandeaflevering
- forfinte med ryggen til forsvarsspilleren
- screeninger front / ryg / side
- screening på fløjforsvar (ind- og udvendigt)
- screening på 2'erne "russer"
- screening på 3'erne "omvendt russer"
- afsæt -> lodret med ryggen til målet
- afsæt på samlede ben med front mod målet
- afsæt på højre/ venstre ben





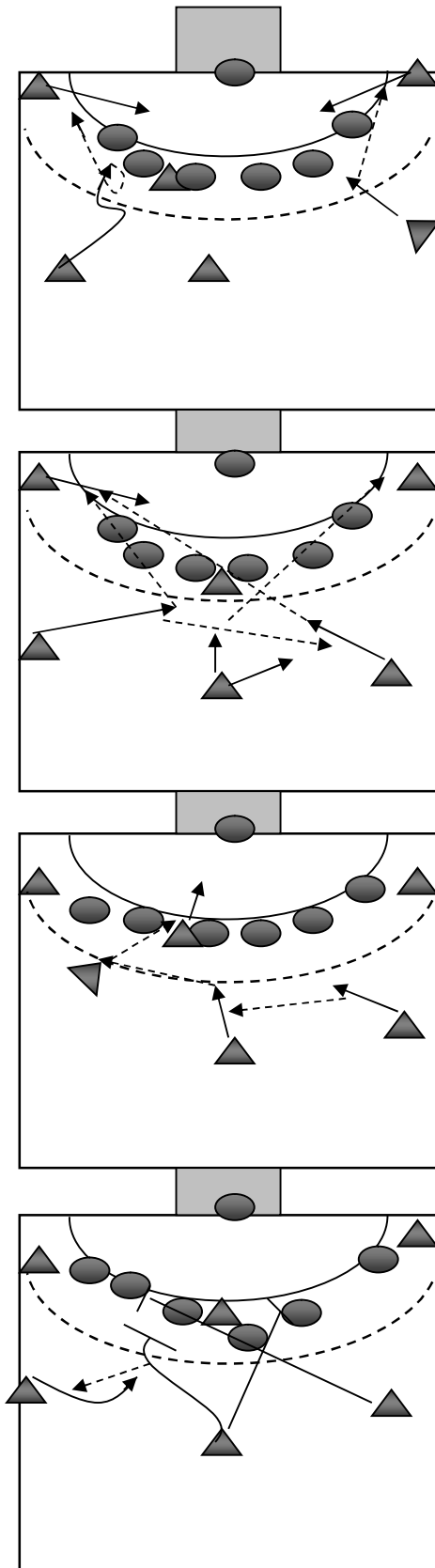
Bagspillere:

Skud:

Hopskud:

- 1. langt/kort svæv
- 2. efter forfinte
- 3. efter fod finter
- 4. efter stående skudfinte
- 5. på 0. skridt
- 6. på 1. skridt
- 7. på 2. skridt
- finte hopskud og lave gennembrud
- finte hopskud og trække skuddet (underhånd / skud på kant)
- stående skud
- finte stående skud og lave gennembrud
- løbeskud (alm. og som underhånd)
- underhånd
- loop/ slideskud
- gevindskud
- skudfinte (vis ét sted, skyd et andet)
- skud i contra (spring højt opad og forbi målvogter / skudfinter)

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH



Bagspillere:

Afleveringer:

Opspil/udspil til fløj med forskellige muligheder:

- returaflevering i forskellige lejer (stående – hopskud)
- udspil foran kroppen ”Lövgren” og bagom kroppen

afleveringer efter fod- og forfintepres

- vipaflevering
- diagonalafleveringer (stående – hopskud)

Indspil til streg ved forskellige afleveringer:

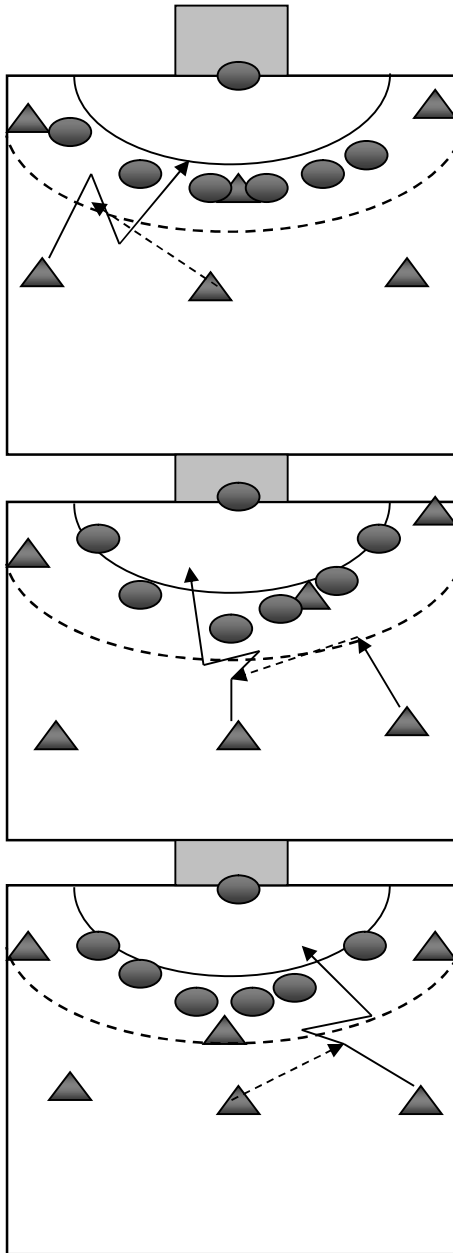
- tohåndsaflevering ved teknisk pres (volley)
- aflevering mellem benene på forsvar
- skjulte afleveringer bagom egen ryg
- skudtrussel før aflevering
- skrueaflevering
- studsaflevering
- løb modsat afleveringsbane (evt. øjenfinte)
- vipaflevering over forsvar

Opspil blandt bagspillerne

(fokus mod mål vend underarmen og aflevere med denne og håndledet)

- hopskudsafleveringer
- skudpresaflevering
- back – back aflevering
- vende afleveringer (hopskudaflev. – skudpres mm.)
- krydsvarianter
- ”Tom hånds” hopskudsaflevering ved kryds
- fintede krydsopspil efterfulgt af gennembrud mm.

Screeninger ved overgangsspil og efter krydsopspil



Bagspillere:

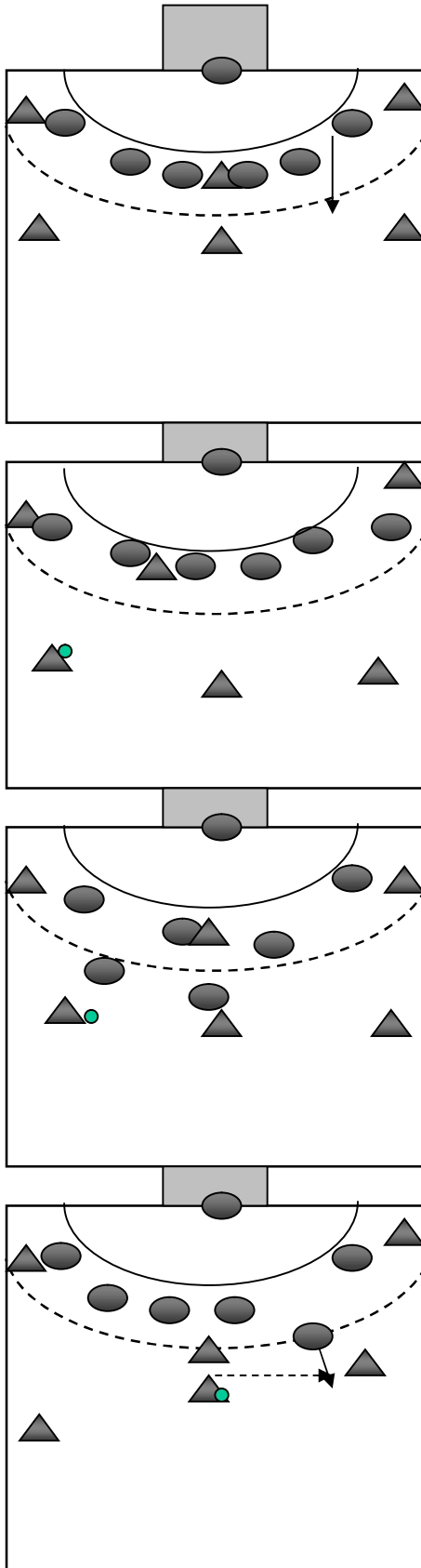
3. Skridtsfinten og stopfinte

(en højrehåndsspiller)

- V / H / V fodfinte til gennembrud og til hopskud eller krudsskridt ved stopfinte h/h/v (fokus på temposkift – ideal afstand)
- brække af og løb ” lige ud ” efter 1. skridt (forsvaret er gået før tiden)
- driblefinte/afleveringsfinte på 1. skridt (temposkift
- lokke forsvaret til siden/frem
- gemme bolden med armen/hånden længst væk fra forsvarsspilleren og evt. skifte hånd i afslutningen
- Stående skud på 2. skridt i finten (hen over hovedet på forsvarsspilleren)
- evt. afleveringsfinte på 2. skridt - til højre (specielt når 3. Skridtsfinten laves til hopskud)
- V / H / V fodfinte hvor temposkiftes laves på 2. skridt og der laves radjenovich med krydsskridt foran forsvarsspilleren (evt. skudfinte/ afleveringsfinte på 2. skridt)
- ” V / H / V fodfinte ” hvor der afsluttes stående på 2. skridt
- Dobbeltfinte V / H / V dribling H / V eller V / H i modsatte retning (fokus på ideal afstand temposkift – evt skudfinte/afleveringsfinte på 3. skridt)
- H / V / H fodfinte med skud på 1. skridt
- H / V / H fodfinte evt. med skudfinte på 1. skridt

Forfinter til begge sider til skud – gennembrud – tekniskpres - dobbeltfinter

Teknisk forsvarstræning



Teknisk:

Bevægelser arme/ben :

- diagonalstilling/ skråstilling
- armstilling
- parader
- den naturlige bevægelse (alm. løb)
- sidebevægelser
- baglænsbevægelser
- hopskudsparader
- afblænding af fløj
- opbakning til medspillere

Tacklinger:

- kropskontakt med skyttens arm(boldorienteret) og krop (kramme øvelser) gerne lægge låg på bolden
- tackling på skudfinte
- hopskudstackling
- forhindring af indløb/ overgange

Bolderobring:

- split vision - boldfokus
- bryde afleveringsbanen
- angreb af bold i driblingen
- stress af modstandere
- afskærmning af spillere

Afvisning af screeninger:

- læsning af spillet og forberedelse på screeninger
- skift ved screeninger
- komme rundt om screeningen



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Taktisk angrebstræning – Teknisk spil:

Der er ved tekniskpresspil mulighed for at lægge et mere bredt pres mod forsvaret, når fløjene holder dybden og backs spiller bredt. Dette giver mulighed for skud fra center og gennembrud udvendigt på 2'erne (mange dame/herrehold dækker i dag op med store spillere i midtzone og gerne 4 blok – her er dette spil et fint modtræk).

De mange forskellige individuelle færdigheder, der i dette spil sammensat kan skabe synergieffekter. Kommunikativt er det "nemt" at bruge denne form for kollektiv angrebsåbning.

Det er svært for modstandernes forsvar at kortlægge, hvilken form for angreb, der benyttes.

Det er svært at stoppe vores tekniske pres ved taktiske forsvars-ændringer (Fx. hvis modstanderne dækker højt på vores fløj, kan backen nemt starte presset op selv!)

Der arbejdes i vores angrebsspil med teknisk pres som grundlæggende kollektivt spil/bevægelser (grundspil). Teknisk pres består desuden af simpelt kryds- og overgangsspil - som dermed bliver en integreret del af denne spilform.

Målet er at skabe mange "mand/mand" situationer og isoleringer, da vi på denne måde bedre udnytter /udbygger de individuelle angrebsfærdigheder på vores hold bedst muligt og desuden giver denne spilform den bedste udvikling af angrebsspillet. Alt dette giver plads til spillernes individuelle færdigheder ved forskellige skudformer, gennembrudsformer, afleveringsformer, indspilsformer, udspilsformer osv.

Tekniske basale presbevægelser:

Fodfintebevægelser, forfintebevægelser, skudpres bevægelser.

Spil i forhold til stregscreening.

Vi skal bruge kryds som virkemiddel:

Stående kryds og hopskudskryds med forskellig tekniske udførelser plus fintet varianter af begge.
Krydsbevægelser uden bold

Screeninger efter krydsspil.

Vi skal bruge overgange som virkemiddel:

Med og uden bold, blokscreeninger efter overgange.

Afleveringer bliver i alle tre spilformer brugt som virkemiddel: Diagonal afleveringer til fløjene. "Oversprings-afleveringer" Back – back afleveringer, forskellige indspilsafleveringer og returafleveringer.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Plan for træningsprocessen:

Pladsspecifikke forhold i denne angrebsform:

(M6) Streg arbejder som udgangspunkt på ét af de 3 "huller" i 4 blokken - center har i åbningerne mulighed for at bestemme, hvor streg skal placere sig. Stregspilleren arbejder i de bestemte zone-områder, så bagspillere derved nemmere kan time deres samspil og indspilningerne (vores stregspillere kommer så heller ikke til at løbe så meget).

(M9) Centerspiller arbejder direkte mod mål med pres på kant af de to 3'ere (trekantsbevægelse), og ligeud bevægelser hvor specielt "skudpresafleveringen" anvendes. Ved offensivt forsvar bevæger center sig mere tilbage i banen og starter mere pres op selv.

(H/V9) Backs arbejder som udgangspunkt meget bredt og direkte mod mål med, skudpres, forfinte, stopfinte, 3 skridts finte og højt leje afleveringer med stor kraft til hinanden. (brug underarm og håndledet) Afsæt fra angrebsspilleren hvor forsvars-spilleren følger bevægelsen, forhindrer selvsagt optimal sidebevægelser for pågældende forsvarsspiller! Ved offensivt forsvar trækker backs lidt længere tilbage i banen, da de her normalt har mere plads at arbejde på. Der arbejdes ikke så meget med hopskudsafleveringer mod offensivt forsvar.

(H/V6) Fløjene er ALTID klar til at modtage en aflevering (på andet skridt) fra dyb position og arbejder desuden skarpt imellem forsvarsfløj og forsvarsback. Aflevering fra fløj til streg bliver arbejdet ind i spillet.

Fløjene arbejder med og uden bold.

– alle spilpositioner kan lave en aflevering til fløjen!

Få ideer og inspiration til denne spilform på de følgende sider.

Eksempler på aftaler to spiller imellem som kan benyttes (der angribes i en speciel zone):

Samarbejde PM-streg ved defensivt forsvar:

Screening på 3'er i boldsiden: "russer".

Screening på ydersiden af 3'er modsat boldretning: "tyndt back".

Screening på ydersiden af 3'er i boldsiden: "returpres".

Samarbejde PM-streg ved offensivt forsvar:

Screening på 1'eren.

Streg bande på midten. (evt. centerovergang)

Samarbejde back-streg:

Screening på indvendig side af 2'er: "russer".

Screening på ydersiden af nærmeste 3'er: "omvendt russer".

Samarbejde back-fløj:

Diagonalaflevering fra modsatte back.

Tyndslidning til fløj.

Returpil til fløj.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Dobbeltpresspil.

Backdoor.

Vipaflevering.

Samarbejde streg-fløj:

"Russer" på fløj.

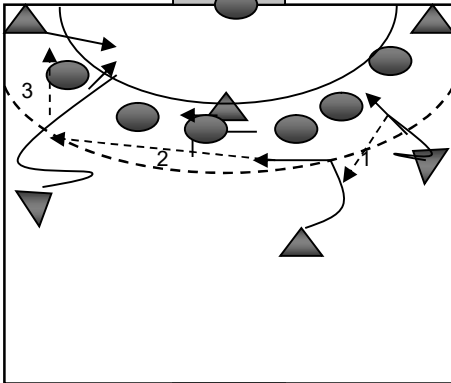
Screening udvendigt på fløjforsvar. (1'eren)

Streg-fløj kryds. (Evt. som undertal)

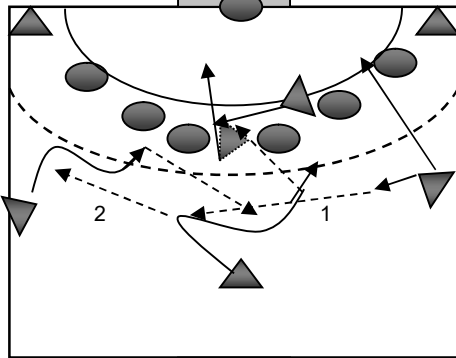
Indspil til streg efter forskellige angrebsåbninger.

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

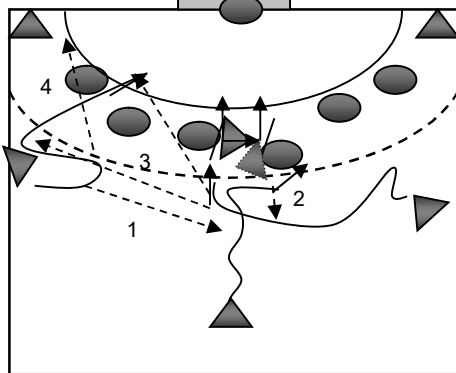
Teknisk pres med krydsspil og overgangsspil som virkemiddel.



Skudpres fra alle bagspillerne stående eller med afsæt. Center kan også som ill. flytte 3ér bredt.

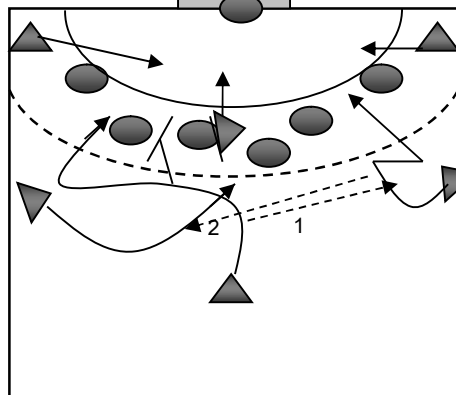


Screeningsspil i midtsonen, med teknisk indspil fra center. Backs arbejder bredt.



Kort centerkryds (laves på midtforsvaret)
 Husk at sætte pres på forsvaret inden kryds med teknisk pres.
 Streg arbejder imellem de to 3'er.
 PM kan drible ind i krydset eller komme i høj fart (mulighed for stregindspil.) HB krydser i høj fart og kan lave indspil til streg, skyde eller spille VB. (evt. vip)

VB laver skud på 0/1. Skridt eller Lövgren udspil til VF.

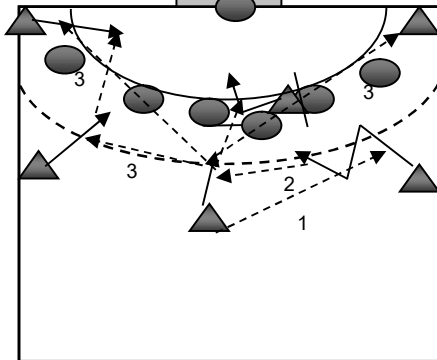


Kryds uden bold/tomt kryds (pladsskifte uden bold)
 Center laver pladsskifte med back eller overgang!. Streg arbejder på midten

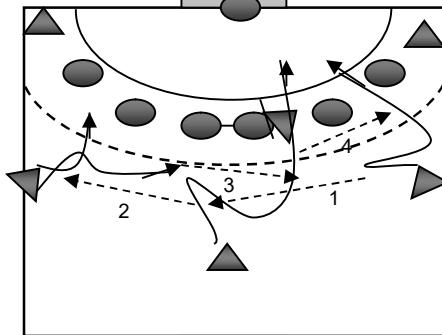
Uanset hvilket angrebsspil der benyttes skal **ALLE** angrebsspilleren altid være klar på at modtage en aflevering fra alle positioner.

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Teknisk pres med krydsspil og overgangsspil som virkemiddel.

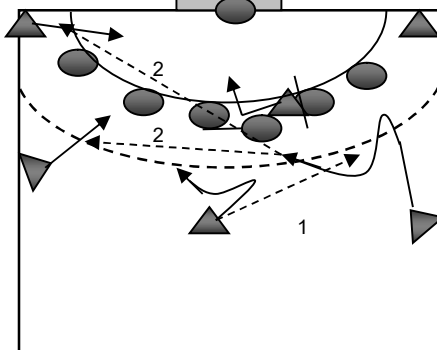


Russer screening på 2ér evt. lang russer (her løber streg videre ind under fremrykkende 3ér)



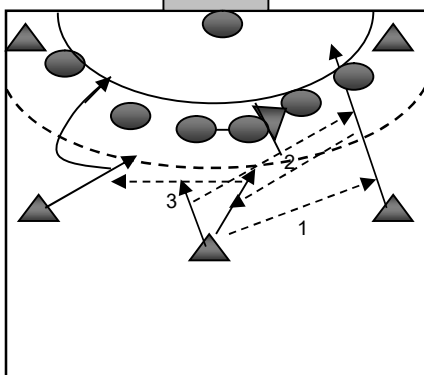
Screening udvendigt på 3ér.

- hvis forsvaret rykker mod højre side og gennembrud er dermed ikke muligt – kan der spilles videre og laves kryds imellem center og VB som bredt centerkryds med variable muligheder.



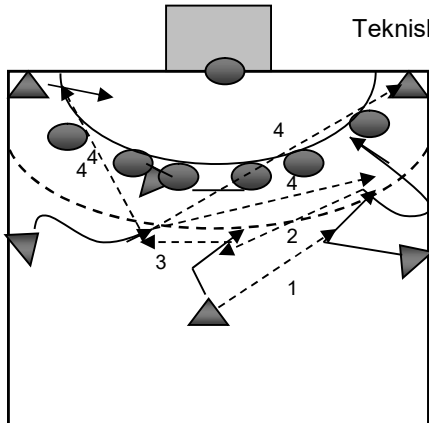
Russer screening med mulighed for back-back aflevering – diagonal aflevering- indspil mm.

- center må gerne agere hun/han får bolden

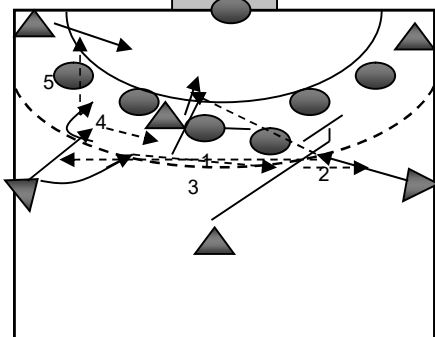


Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Teknisk pres med krydsspil og overgangsspil som virkemiddel.

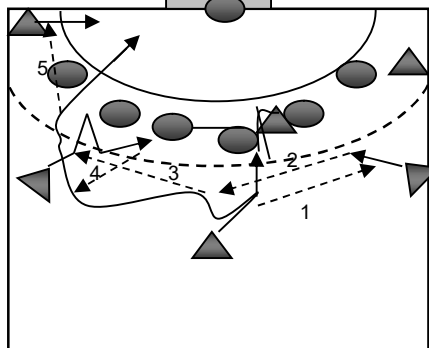


Streg kan nogle gange arbejde i modsatte side af hvor presset starter.
 Forfintespil ud af i banen hvor VB har mulighed for afslutning på 0/1. Skridt! Afleveringsmulighederne er altid store!
 Spil evt. 3 mod 3 "på over en halv bue"



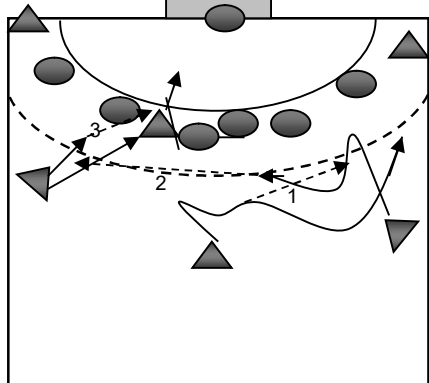
Bredt centerkryds:

Center laver centerkryds/screening til HB der kan skyde på 1.skridt. - lave back-back til VB fra højt leje! Evt. til VF hvis der bakkes meget op! VB kan (afslutte lige på 2ér/ gå udvendigt / afslutte på screening / lave omvendt russer med indspil til streg mm.)spillet kan vendes efter fløj aflevering og streg arbejder nu med russer screening på 2ér!



Back kryds:

Pladsskifte med bold imellem back og center, hvor streg laver screening udvendigt på 3ér og der kan laves fintet back kryds.

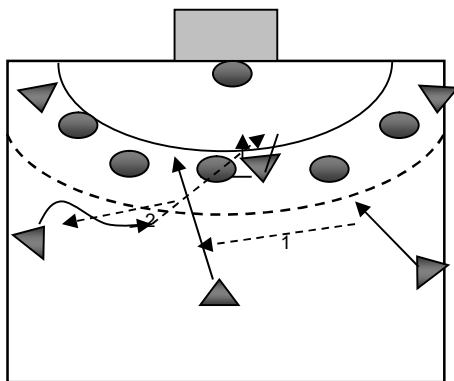


Fintet back kryds:

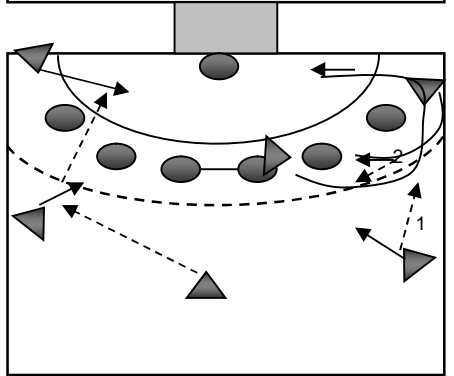
Pladsskifte uden bold imellem back og center med back-back aflevering og teknisk aflevering fra VB til streg eller skud hen over screening på 1. Skridt – center må gerne ligne en der tror hun får bolden

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Teknisk pres med krydsspil og overgangsspil som virkemiddel.

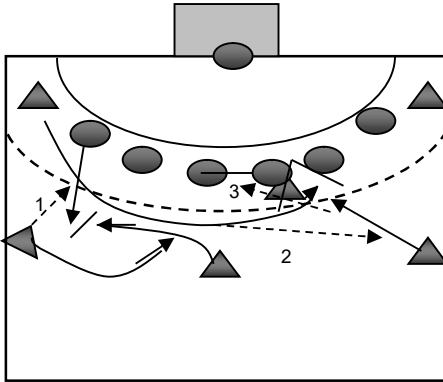


Center overgang i overtal.



Undertal med vip, eller kryds.evt. kombi.

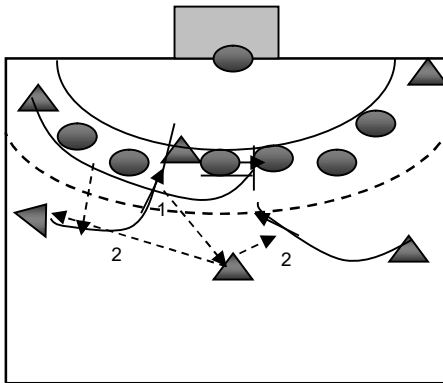
Teknisk pres med krydsspil og overgangsspil som virkemiddel.



Overgangsspil mod def. og off. forsvar:

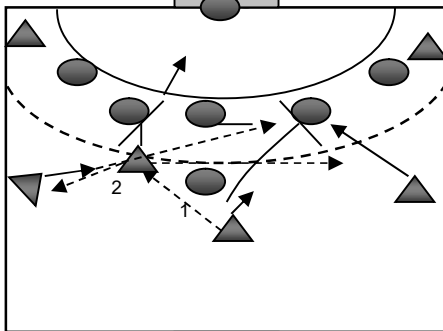
Fløjindløb m. bold (langt)

Vigtigt indløbende fløj bevæger sig med max fart!
Giver mulighed for skud over indløbende fløj og ved screening fra samme – streg laver screening på 3ér så denne ikke kommer frem i skytten!
Center laver centerkryds med back ved viderespil!



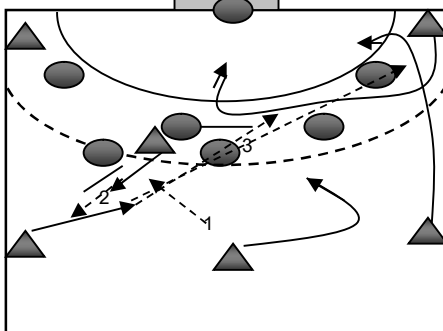
Fløjindløb m. bold (kort)

Mulighed for kort opspil til VB eller opspil til center mm.



Stegbände:

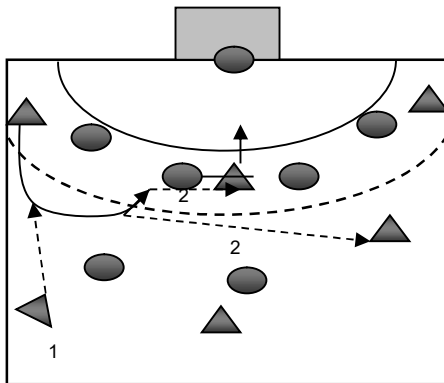
1. variant med hurtig overgang fra center
2. variant uden overgang. I stedet arbejder bagspillerne med pres efter bände afleveringen...



”Zagreb”

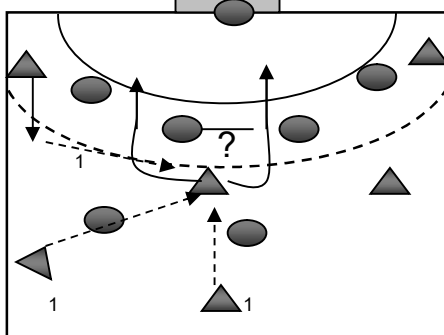
Stregbände med fløjindløb. Hvis libero bliver fladt skyder VB. Hvis libero følger streg fremkommer plads til indrykkende fløj eller andre alternativer...

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

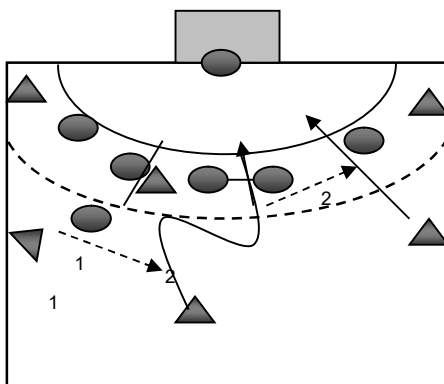


Overgangsspil off. forsvar:

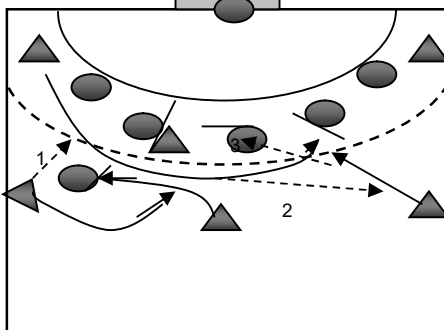
Spil mod 4:2 forsvar



Bande med stegspilleren der vurderer hvor presset skal ligges.

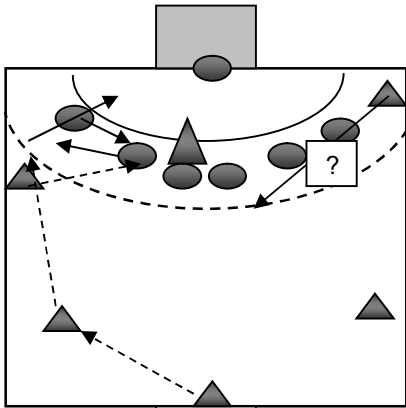


Spil mod skæv 5:1 forsvar



Fløjindløb m eller u bold. Screening fra streg og centerkryds med screening til back

Contra og hurtigmitte.



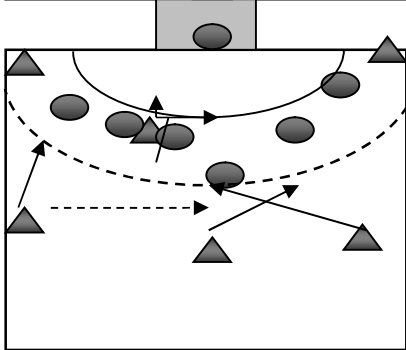
ALLE Skal løbe vores contra.

"Raket"

PM-BACK-FLØJ.

Her udnyttes skiftet imellem 1'er og 2'er i forsvaret

-



I 2. Fase arbejdes der med forskellige varianter:

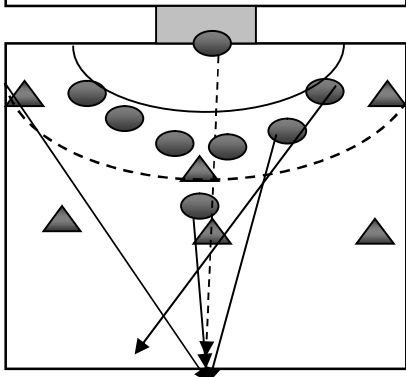
Fløjindløb modsat boldside.

Stregbande ved hængende returløbsforsvar.

Streg arbejder på 2'érn

Streg laver screening på fløjforsvarsspilleren.(1'érn)

Centerkryds



Hurtigopgiverkast. (hurtigmitte)

Udkast i midtsonen

Streg/fløj løber lige igennem. Taktisk som

Contra.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Taktisk forsvarsspil:

Bjerringbro FH 6:0 med stødende 2'ere og 3'ere (Spansk)

Grundideen i 6:0 med stødende 2'ere og 3'ere er, at den enkelte angrebsspiller har små åbne områder at afslutte på og opbakningsmulighederne til de enkelte zoner bliver nemmere at justere. Vi kan ved denne forsvarsform nemmere afskærme og begrænse stregspillerens bevægelses område. Møder vi et hold med gode langdistance skytter er der her hele tiden muligt at støde frem på den enkelte position og den enkelte skytte mister energi ved skud efter zoneskifte. Desuden bliver idealafstanden til parader herved større og derved bedre. Angrebsfløjene presser ofte på mellem 1'erne og 2'erne i forsvaret, Overfor 2'erne laves der desuden mange gennembrud og indspil til streg,

Opgaver:

Fløjene (1'erne): er flade i udgangspunktet, har 100 % udad, kan få opbakning fra 2'er ved gennembrud mellem 1'er og 2'er. Afblanding af angrebsfløjen kan vælges i nogle situationer. Her skal man være opmærksom på arbejde fra streg mellem 1'er og 2'er. Fløjene er opmærksomme på mulighed for at "stjæle" afleveringer fra center til backs.

Backs (2'erne): Arbejder mellem 6 og 11 meter – For backs der som udgangspunkt dækker mellem 6 og 7 meter arbejder med parader på skudarmen, skråstillet og med næsen ud for skudarmen. Hvis udgangspunktet er mellem 8 og 9 meter går backs mere på kroppen af den angribende spiller stadig skråstillet og næse til arm princippet.

Backs skal holde 100 % ud ad, får kun opbakning fra 1'ere som nødløsning, over midten er der opbakning fra 3'erne, backs skal da være opmærksom på indspil til streg

Midt (3'erne): skal som udgangspunkt tackle på alt, hvad der er indenfor 3-meteren, hvis backen går ind mod midten, skal der være opbakning til 2'erne. Hvis der lægges støtteparade fra 2'erne, så dækker 3'erne det lange hjørne. De to 3'ere skal arbejde med som stempel, aldrig på linie. Både 2'erne og 3'erne dækker streg i fællesskab. Der er aldrig nogen, der har strengen alene, alle skal være opmærksomme på indspil til strengen hele tiden.

Skifteregler:

Ved fløjindløb skal 1'eren vifte angrebsfløjen så højt op i banen som muligt og skifte med 2'eren og overtage dennes spiller (gå højt).

Ved krydsspil mod defensive backs skiftes der ikke plads, men videregives/overtages spillere, der sørges desuden for at tackle på krydsende spiller.

Når backs står offensiv (10 til 11 meter) følges angrebsback til modsatte 3'er, der sørges desuden for at tackle på krydsende spiller.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Ved overgange holdes indbyrdes position (evt. initiativforsvar)
Husk der skal dækkes boldside!

Taktisk forsvarsspil:

3:2:1- Forsvar. 3:1.2 - 5:1 Forsvar.

Grundideen i vores 3:2:1- forsvar er en formation, der sigter mod en overtalssituation omkring bolden. Armenes betydning er meget vigtig i afskærmning af indspil til streg. Kommunikation og stor energi er vigtige ting i 3:2:1- forsvaret. Der arbejdes efter "elastikprincippet" - "the line": 2'er er modsat boldside og falder tilbage omkring midten som sikring med opdækning af streg. Filosofien er, at angrebsspilleren er farligst, der hvor bolden er! De områder, hvor bolden ikke befinder sig, er ikke så kritiske. Spillerne skal hele tiden være aggressive overfor boldføreren.

Opgaver:

Fløjene (1'erne): skal forhindre gennembrud fra angrebsfløjen, samt følge med til boldsiden og hjælpe med at holde strengen.

Backs (2'erne): støder frem mod angrebsbacks omkring 3-meterlinien. De skal forhindre skud, gennembrud, indspil, samt bakke op i boldsiden.

Centerforward: støder frem mod PM omkring 1 til 2 m på den anden side af 3-meterlinien. CF skal forhindre skud, gennembrud, indspil, samt bakke op i boldsiden.

Center: befinder sig hele tiden mellem bold og eget mål indenfor det angivende arbejdsområde. Center sikrer endvidere med parader mod skud, forhindrer gennembrud og indspil bag center og 2'ere. Center skal være boldorienteret. Ved screening på 2'er indvendig bytter center med 2'er- altså overtager center angrebs back.

Fløjindløb: når indløbet sker i boldsiden skal der skiftes med 2'eren, som nødløsning følger 1'eren indkøberen bagom 2'eren- ind til center. 2'eren dækker angrebsback udad vha. kommunikation.

Når indløbet sker modsat boldsiden tackles indløbende fløj op foran 2'eren. Der skiftes således, at 1'eren dækker angrebsback udad (evt. gå højt).

CF beholder sin fremskudte position.

HUSK! Hvis streg er placeret mellem 1'er og 2'er i indløbssiden, skal center overtage angrebsfløjen der.

Back overgang: 2'eren følger angriber ned i 3-meterfeltet, hvor der skiftes med center. CF beholder sin fremskudte position og skal være klar over, at der er lang vej at dække udad til overgangssiden.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Centerovergang: CF falder med tilbage til overgangssiden- der skiftes til 6:0- forsvar med stødene 2 ér og 3ére

Bolderobring: ved angrebsfløje der tager driblinger ved modtagelse af bolden, kan 2'ér gå frem og fremtvinge en lang aflevering.

CF går højt på PM, når angrebsback starter presspil med dribling og modsatte 2'ér erobrer back-back- aflevering.

HUSK! Hvis streg er placeret i den side, hvor der bolderobres, så er det modsat fløj, der bolderobrer.

Screeninger: ved screening på indvendig side af 2'erne skal center overtage back

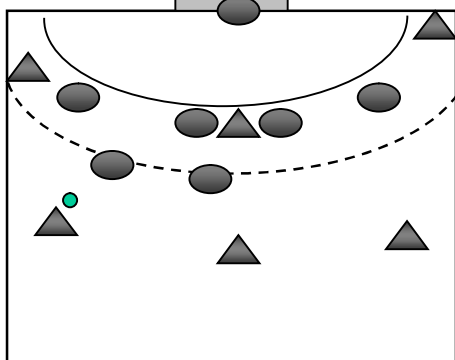
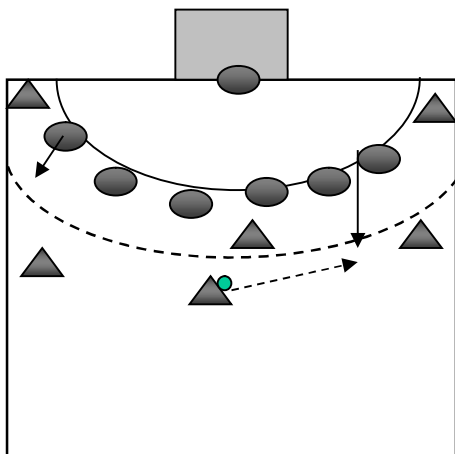
Taktisk forsvarstræning

I alle forsvarsvarianter arbejdes grundlæggende, det er dog hensigten at tilpasse efter modstander!

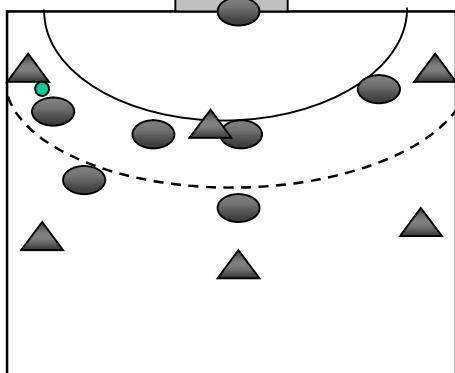
6:0 med stødende 3'er

Varianter:

- afblænding af fløje
- bryde afleveringer
- bolderbringer



3:2:1 og 5:1



Fra 3:2:1 til 4:2
Eller fast 4:2



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Fysisk træning

En god kondition og udholdenhed vil betyde, at I kan arbejde mere intensivt i længere arbejdsperioder og uden, at det har den samme negative effekt på det tekniske og taktiske niveau, som der ses ved begyndende træthed. I vil eksempelvis kunne spille presspil eller praktisere offensivt forsvar i højere tempo. I vil også bedre kunne bevare intensiteten i eksempelvis kontraangrebene ved flere kontraangreb med korte pauser i mellem, i det jeres restitutionsevne forbedres.

En god anaerob arbejdsevne (trænes ved produktions- og tolerancetræning) vil betyde, at I bedre gentagne gange – som ved flere kontraangreb/returløb i træk – kan løbe med maksimal intensitet uden, at der går lang tid før, at I atter kan arbejde med maksimal intensitet (dvs. at I ikke springer nogle kontraangreb/returløb over). Dette kan få stor betydning ved regnen, hvor opgiverkast er tilladt før, at alle modstandere er hjemme på deres egen banehalvdel.

En god styrke, eksplosion og hurtighed i skud, finter, spring og kontraangreb/returløb er vigtige faktorer i håndbold. En forbedring af ovennævnte kvaliteter vil resultere i hurtigere kontraangreb og hurtige accelerationer i pressspillet. Jeres finter vil blive mere effektive på grund af det kraftfulde retningsskift, og I vil kunne springe højere og længere og dermed nemmere kunne skyde bolden forbi forsvar og målmand. En øget skudstyrke vil betyde, at I kan afslutte længere udefra. Derved kan I bedre variere mellem gennembrud og langskud, hvilket gør jer sværere at dække op. Dette er bare eksempler på, hvordan I kan få gavn af jeres fysiske træning i selve håndboldspillet.

Løb – aerob træning:

1) Høj-intensitetstræning (konditionstræning):

Kontinuerligt løb: En kort, hurtig tur Gerne i afvekslende terræn med en intensitet svarende til gennemsnitlig 90% af den maksimale pulsfrekvens.

Intervalløb:

Lange intervaller: 3 minutters arbejdsperioder med 3 minutters pause i mellem med samme intensitet som ved kontinuerligt løb. Det vil sige, at den absolutte hastighed er naturligvis højere, men den relative belastning er den samme (ca. 90% af den maksimale pulsfrekvens). Antallet af gentagelser er 6-8, hvis der løbes inden haltræning, og 10-12 gentagelser, hvis der ikke er haltræning.

Korte intervaller: 90 sekunders arbejdsperioder med 45 sekunders pause i mellem (eller 70/40) med samme intensitet som ved kontinuerligt løb. Det vil sige, at den absolutte hastighed er naturligvis højere, men den relative belastning er den samme (ca. 90% af den maksimale pulsfrekvens). Antallet af gentagelser er 6-8, hvis der løbes inden haltræning, og 10-12 gentagelser, hvis der ikke er haltræning.



Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

Opvarmning 2-3 km let løb og strækøvelser samt 1-2 km af jogging samt udspændingsøvelser. Husk at der ikke er tale om mælkesyretræning, dvs. at der ikke skal løbes til total udmattelse – pulsur kan anvendes med stor succes.

2) Lav intensitetstræning (udholdenhedstræning):

Denne træningsform skal ikke prioriteres så højt, idet intens løbetræning også synes at kunne påvirke udholdenheden. Udholdenhedstræningen udføres som kontinuerligt løb á 30-50 minutters varighed med en gennemsnitlig pulsfrekvens på 80%. Altså en længere løbetur med lavere intensitet. Træningen kan også foregå ved alternative boldspil eksempelvis fodbold, hockey, etc., hvis spillet varer i længere tid, og spillerne er i aktivitet hele tiden.

Løb – anaerob træning:

3) Hurtighedstræning:

For at træningen skal have en effekt på hurtigheden, skal denne foregå med maksimal indsats med lange pauser i mellem for, at musklerne kan nå at restituere sig til næste sprint. Masser af kontraløb med korte pauser i mellem har altså ikke noget med hurtighedstræning at gøre. Efter en passende opvarmning kan der startes med løbkoordinationsøvelser (hælsark, høje knæløft og kombinationer heraf). Selve hurtighedstræningen kunne eksempelvis være 4x20 m samt 4x30 m med lange pauser i mellem gerne med retningsskift. Hurtighedstræning skal altid ligge i starten af træningen, idet den kræver, at man skal være helt frisk. Bør så vidt muligt foregå med bold.

4) Tolerancetræning:

Efter 15-20 minutters opvarmningsløb og strækøvelser løbes 5 gentagelser á 60 sekunders varighed med næsten maksimal intensitet med 4 minutters pause i mellem hvert intervalløb. Meget hård træning, og man syrer helt til! 10-15 minutters afjogning samt udspændingsøvelser.

5) Produktionstræning ved denne træningsform arbejdes der med længere pauser end ved tolerancetræningen

Se skemaerne nedenfor, hvor tidsforholdene imellem arbejde og pause er skitseret (m/u bold)

6) Løbekoordination, bevægelighed, spring og styrketræning med funktionelle øvelser:

Der er vedlagt separate programmer for disse fire træningskategorier,

Den fysiske træning skal altid startes med en hensigtsmæssig opvarmning samt afsluttes med restitutionsaktiviteter, dvs. afjogning samt udspændingsøvelser!

Planlægningen af den fysiske træning for hver uge i sæsonen for Bjerringbro FH						
UGE	18 -	25 -	29 -	35 -	46 -	1-
Aerob træning						
Moderat-intensivtets-træning	3333444	4444	455444	34343434343	4443343	43434343434343433
Høj-intensites - træning	1222332	3444	454555	555555555555	3345555	555555555555555444
Anaerob træning						
Hurtighed-udholdenheds-træning	1111111	1123	344555	34534534554	1354453	45345345345345345
Hurtigheds-træning	1111111	1123	444555	555555555555	1345555	55555555555555544
Styrketræning	1555555	5555	555444	444444444444	4555444	444444444444444433
Springtræning	1111111	1111	144443	333333333333	1333333	333333333333333333
Skadeforebyg. Træning	1444444	4444	444444	444444444444	1444444	444444444444444444

Forklaring på koderne:

- 1: Meget lav prioritet. (vil ikke blive trænet i denne periode.)
- 2: Lav prioritet. (kan blive trænet i denne periode, dog kun begrænset.)
- 3: Moderat prioritet. (vil jævnligt blive trænet i denne periode.)
- 4: Høj prioritet. (vil i høj grad blive trænet i denne periode.)
- 5: Meget høj prioritet. (et klart hovedtema i denne periode.)

Anaerobe træningsformer for Bierringbro FH					
		Intensitet	Arbejdstid	Pause	Gentagelser
Anaerob	Hurtighedstræning	100%	2-10 sek.	20 sek.-5 min.	2-10
		100%	4 sek.	60 sek.	6
	Hurtighedudholdenhed				
	Produktionstræning	60-100%	5-40 sek.	2 min.-10 min.	2-12
	Med bold	90-100%	15 sek.	2,15 min.	6
	Tolerancetræning	30-100%	5-120 sek.	5 sek-12 min.	2-20
	Forsvarsbevægelser	90-100%	6/10 sek.	6 /10 sek.(2 min)	2x6

Kostvejledning.

Som idrætsudøver skal vi tilføre kroppen masser af brændstof, da vi forlanger meget af den. Kosten er utrolig vigtig set i forhold til vores præstationer, og her er der givet nogle retningslinier for den kost, vi indtager, og hvad den skal bestå af:

- Sørg for at spise 6 gange om dagen - 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider.
- Kosten skal være en blanding af hurtige og langsomme kulhydrater samt proteiner.
- Der skal helst ikke gå mere end 4 timer imellem måltiderne.

Eksempler på kulhydrater og hvor hurtigt de nedbrydes:

Meget hurtig: sukker, frugtsaft, juice (tilsat sukker), og honning.

Hurtige: frugt, mælkeprodukter og juice (ikke tilsat sukker).

Middel: franskbrød, pitabrød, knækbrød, kartofler, pasta og hvide ris.

Langsomme: rugbrød, groft knækbrød, havregryn, Müsli, fuldkornspasta og brune ris.

Meget langsomme: grønsager, bønner, linser og gule ærter.

Af kulhydrater skal vi begrænse indtagelsen af de meget hurtige. Disse kan med fordel tages under

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

fysisk aktivitet og lige efter. Proteiner, som vi finder i æg, kød, fisk og mælkeprodukter, er også meget vigtige byggesten til vores krop, og dagligt skal man indtage ca. 1,5 gram pr. kg. kropsvægt. Det anbefales yderligere, at man hver dag tager et kosttilskud i form af en multivitaminpille.

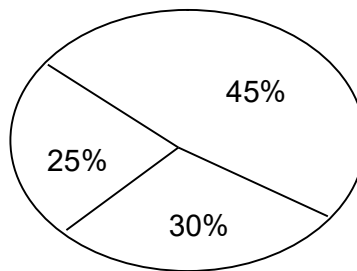
Indenfor kostvejledning bruges følgende model ofte. Den viser, hvor meget og hvad din kost skal bestå af for at sikre den mest hensigtsmæssige og optimale indtagelse.

25% af kosten skal bestå af middelkulhydrater som f.eks. ris, pasta, kartofler og brød.

30% af kosten skal bestå af langsomme kulhydrater som f.eks. grønsager.

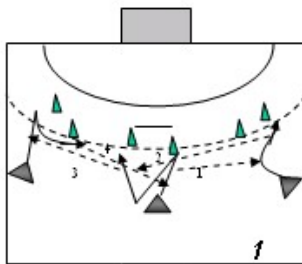
45% af kosten skal bestå af proteiner som f.eks. kød, fisk og æg.

"Tallerkenmodel":



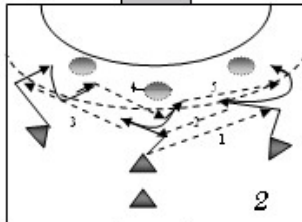
Bilag 3. Eksempler på konkrete træningsøvelser:

Den Blå Tråd – ungdomsstrategi i BFH

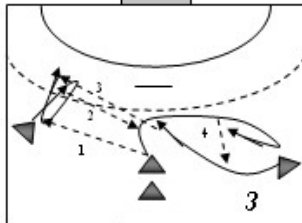


1. Teknisk pres bevægelser med temposkift. Forskellige bevægelsesformer og fokus på afleveringer uden skud på mål! (kan sagtens laves til intervaløvelse og/eller tilføres forsvarsspillere!)

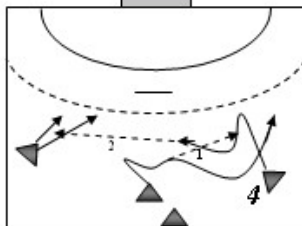
Alle øvelserne starter med skudpresbevægelse mod mål : Der arbejdes hele tiden på kant af forsvaret (keglerne) Center. Arbejder med trekantsbevægelser eller ligefrem bevægelse



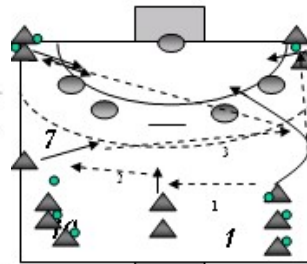
2. Når bolden kommer til HB starter denne forintpres **indaf** i banen og dette pres holdes til bolden er ved HB igen. Derefter forfra og ny Center. VB starter nu!



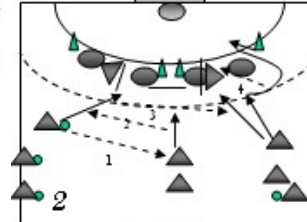
3. Centerkryds bevægelser med pladsskifte og nye pladser. Efter hvert kryds laves skudprespil. Derefter temposkift igen og nyt kryds/pladsskifte Videre udvikles med hopskudsaflevering fra center



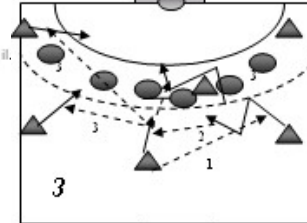
4. back kryds og finteback kryds bevægelser med pladsskifte og nye pladser. Efter hvert kryds laves skudpres spil. Derefter temposkift igen og nyt kryds/pladsskifte Kan også laves som pladsskifte uden bold imellem bagspillerne.



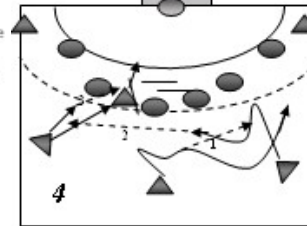
1. Back-back afleveringer og videre udvikling med forskellige udspil til fløjen eller diagonalt til modsatte fløj.



2. Russer på 2' er og Back-back aflevering eller fintet backkryds og omvendt russerindspil eller skud



3. Russerscreening efterfulgt af langrusser - Med mere!!!



4. Backkryds og fintebackkryds med omvendt russerscreening modsat pres starts side.