



## Den Grønne Linie.

### VHK vision:

Viborg Håndbold Klub ønsker at være et attraktivt, motiverende og mangfoldigt foreningsmiljø, hvor alle føler sig velkomne, yder til et stærkt forpligtigende fællesskab og oplever optimale sportslige/menneskelige udviklingsmuligheder uanset udgangspunkt og niveau.

### VHK værdier - UFO

**Udvikling** Betyder at alle bliver passende udfordret, alle er nysgerrige på egne muligheder og alle oplever fremskridt

**Fællesskab** Betyder at alle føler, at man er en del af noget større og alle bliver set/hørt. Spillerne bliver opmærksomme på hinandens signaler og hjælper hinanden. Alle får mulighed for at bidrage til fællesskabet og der er fokus på spillernes ressourcer

**Ordentlighed** Betyder at alle oplever gensidig respekt for- og anerkendelse af hinanden. Miljøet i Viborg HK består af ligeværdige relationer og vore handlinger bygger på saglighed og sund fornuft

### Formål med "Den grønne Linie"

Målet er at skabe en struktur for koordineret, effektiv og målrettet udvikling såvel håndboldmæssigt som socialt - via et sammenhængende udviklingsarbejde fra begynder- til liganiveau.

### Primære midler

Det vigtigste middel til at nå målet er dels kompetente og engagerede trænere/ledere, der arbejder målrettet og sammenhængende, og dels spillernes og forældrenes indsats og bidrag i dagligdagen.

### Sekundære midler

De sekundære midler til at nå målet er klubbens gode faciliteter og stærke organisatoriske rammer, herunder træner- og lederudvalg, der kan koordinere indsatsen, så man sikrer vedvarende inspiration og kontinuitet.

### Rollefordeling

- Den enkelte cheftrener har ansvaret for årgangens udvikling – herunder målsætning for årgangen, holdene og de enkelte spillere
- Den enkelte ungdomstræner har ansvaret for planlægning og afvikling af træningen

- Ungdomsudvalget koordinerer mål og udviklingsplan for børneholdene så sammenhæng og fælles mål nås
- Sportsudvalget koordinerer med U 15, U 17, U19 og Liga trænerne

### **Succes-kriterier**

- VHK har kompetente og engagerede trænere, der har fokus på både det håndboldmæssige og det sociale
- Udviklingsplan og –mål for hvert hold, der passer ind i den fælles udviklingsstruktur.
- Udvikling prioriteres over resultater
- Der er fokus på den enkelte spiller og vedkommendes potentiale
- Der er god kommunikation mellem trænerne på tværs af årgangene
- Der er fokus på anerkendelse og konstruktive anvisninger
- Der er gensidig tillid til og mellem spillerne og trænerne
- Der er stabilt fremmøde hen over sæsonen
- Der er lyst til at være aktiv for at skabe det gode fællesskab
- Der afholdes inspirationsarrangementer og kurser for trænerne/lederne
- Der er engagement fra alle parter

### **God træner/holdleder etik**

- Trænerne er et gode eksempler for spillerne og forældrene og præsenterer VHK udadtil
- Der er loyalitet mellem kollegaer og overfor klubben
- Trænerne stiller krav og sætter rammerne for adfærd, miljø og kultur på holdet i forhold til vore værdier
- Trænerne anerkender spillernes – forskellige – personligheder
- Trænerne skaber en stærk fællesskabsfølelse - både for holdet, årgangen og for klubben
- Trænerne er positive og anerkender fremskridt og positiv adfærd
- Trænerne skaber selvtillid hos alle spillerne
- Trænerne giver spillerne roller/opgaver – både spillemæssigt og socialt
- Trænerne udviser respekt for dommerne

### **Helheden**

Vi skal ikke kun udvikle håndboldspillere, men i ligeså høj grad hele mennesker med:

- Viborg HK værdier - UFO

### **Forældre (Se også forældrefolder)**

- Skal have viden om udviklingsmål og planen for at nå dem
- Trænere/ledere har en god, positiv og proaktiv kommunikation med forældrene
- VHK er tydelige i forhold til, hvad vi forventer af forældrene - opbakning til kampe, hjælp til praktiske ting (kørsel, tøjvask osv.), støtte af holdet og opbakning til dig

På de følgende sider gives nogle principper for indholdet i den daglige træning på de forskellige årgange.

Der er **rigtig god og vigtig inspiration til konkrete øvelser** at hente på DHF's hjemmeside om Aldersrelateret træning. Se - <https://www.dhf.dk/foreninger-og-uddannelse/traening/aldersrelateret-traening/>

#### Indhold i håndbold-aktiviteterne – U7

<b>Generelt</b>	Masser af aktivitet, sjov, bold og sved på panden - VIGTIGT Spillerne må aldrig stå i kø under træningen Lære bold og krop at kende Forståelse for hold og pladser på holdet Lære banen at kende Lære at tænke og handle Lære at følge regelsæt generelt og håndboldreglerne konkret Brug små baner og "soft ball" (Totalhåndbold) Motorik og krydskoordination Lære at indgå i et socialt fællesskab Lære tolerance, vilje og tålmodighed Spillerne skal prøve alle pladser
<b>Teknisk</b>	Kaste og gribe (både soft-balls og rigtige bolde) Modtage bold i løb Koordination – herunder hop og landing Finter – gerne inspirere til spillernes kreativitet
<b>Forsvar</b>	Det skal være sjovt at dække op Fysik – brug af kroppen Blik for bolderobring Placering
<b>Angreb</b>	Sammenspil Løbe i position til aflevering Skud på mål
<b>Målmand</b>	Alle skal prøve (mere end én gang) Placering i forhold til mål og skytte Lære at håndtere at bolden kommer med fart Lære at bruge kroppen (at "fylde")

## Indhold i håndbold-aktiviteterne – U9

<b>Generelt</b>	Masser af aktivitet, sjov, bold og sved på panden - VIGTIGT Balance- og koordinationstræning Lære at modtage kollektive beskeder og forståelse for hold og roller Lære forskellige termer og udtryk, der indgår i håndboldspillet Bevægelse i forhold til andre Lære at indgå i et socialt fællesskab (tolerance, vilje og tålmodighed) Kendskab til og forståelse for flere pladser (gerne alle) Generel forståelse for tiltag i angreb og forsvar Fysisk træning med egen kropsvægt (mave, ryg og arme) Løb ("opdragende")
<b>Teknisk</b>	Kaste og gribe (korrekt afviklings- og gribeteknik) Modtage og aflevere bold i løb Afsætsteknik og landing Afvikling af skud Forskellige skudformer (løbeskud, hopskud, stregskud fra højt leje, fløjskud...) Forspænding og spændstighed
<b>Forsvar</b>	Lære at tackle Boldsides-begrebet Lære at tage initiativet (mand-mand) Lære at have fokus på bolderobring Introduktion til kontra Returløb
<b>Angreb</b>	Aflevering efter pres – eks. udspil til fløj 3-skridtsfinten (bruge rytmen og vægtforskydning) Angribe i mellem forsvarerne/ løbe på hullet Afslutninger fra positionerne (alle skal lære afslutning fra alle positioner) Introduktion til brug af stregspiller/overgangsspiller Opspil til medspiller Introduktion til angrebsstarter (kun enkelte og med fokus på muligheder) Flere finter
<b>Målmand</b>	Rotation – flere skal prøve Placering i forhold til spil og skytte Balance – lære både at have og beholde balance Fokus på bolden Udkast

## Indhold i håndbold-aktiviteterne – U11

<b>Generelt</b>	<p>Masser af aktivitet, sjov, bold og sved på panden - VIGTIGT  Fortsat fokus på hold og roller – inklusiv forventninger til rollen  Fokus på mulighederne i spillet - vis dem muligheder og lad spillerne selv få øje på muligheder  Motorik, balance, krydsordination, springteknik og faldteknik  Undgå skader ved forkert belastning  Værdi af opvarmning  Fysisk træning med egen kropsvægt (mave, ryg og arme)  Løb ("opdragende")</p>
<b>Teknisk</b>	<p>Kaste og gribe (korrekt afviklings- og gribeteknik)  Individuel teknisk træning  Udvikle forståelsen for at arbejde for de andre  Videreudvikle forståelsen for værdien af roller og forskellighed  Afvikling af skud  Forskellige skudformer (løbeskud, hopskud, stregskud fra højt leje, fløjskud...)  Forspænding og spændstighed</p>
<b>Forsvar</b>	<p>Tackling med korrekt fod- og armstilling i forhold til modstander  Proaktivt forsvar (bolderobring) – hvordan presser vi dem, så vi får bolden?  Boldsidesbegrebet  Parader  Værdi af benarbejde (balance, hurtighed, vægtfordeling)  Lære formål, udførelse og forskelle - 5-1 forsvar, 6-0 forsvar, 3-2-1 forsvar  Initiativ (mand-mand og hold på halvbane)  Aktivt returløb - roller og opgaver</p>
<b>Angreb</b>	<p>Presspil inkl. aflevering efter skudpres  Flere finter bl.a. 3-skridtsfinten  Angribe i mellem forsvarerne  Introduktion af forfinteløb og temposkifte  Afslutninger fra positionerne  Stregindspil ("Russer", studsaflevering, indspil efter skudtrussel m.m.)  Screeningsspil  Brugen af playmaker introduceres  Aktivt brug af fløjene til pres og afslutninger  Arbejde sammen (2 mod 2 og 3 mod 3)  Angrebsstarter (fokus på muligheder – IKKE systemer!)  Enkelte krydskombinationer introduceres som basis for angrebsstarter  Kontraspil (bøde 1. og 2. bølge) – løbebaner og lange udkast dels fra målmand og dels fra markspiller  Afleveringer i (høj) fart</p>
<b>Målmand</b>	<p>Specialtræning – fast punkt i træningen  Placering i forhold til spil og skytte  Lære at tage initiativ  Balance – lære både at have og beholde balance  Fokus på bolden og lære at læse skytten  Bruge udstråling og initiativ  Udkast og hurtig igangsætning af spillet – inkl. hurtig midte  Arbejde med det mentale – brug temperamentet bedst muligt  Finde stil og basis-udfald</p>

## Indhold i håndbold-aktiviteterne – U13

<b>Generelt</b>	<p>Masser af aktivitet, sjov, bold og sved på panden - VIGTIGT  Fortsat fokus på hold og roller – inklusiv forventninger til rollen og disciplin  Stille krav og snakke målsætninger  Fokus på muligheder og sammenhænge i spillet.  Bevægelighed, spilforståelse, timing og effektivitet  Skadesforebyggende træning  Lær dem at forberede sig til kampen – og at evaluere den  Fysisk træning i strukturerede rammer  Lad spillerne selv sætte personlige mål for deres udvikling i sæsonen</p>
<b>Teknisk</b>	<p>Kaste (høj arm, hård og præcist) og gribe (sikkert også under pres)  Individuel teknisk træning – finter, skud, tackling, aflevering osv.  Mange former for skud (med fokus på detaljer som eks. brug af underarm og skulder)  Bevægelighed / benarbejde til forsvarsspil  Forspænding og spændstighed  Afslutninger efter finte  Vurderinger af situationer og sammenhænge</p>
<b>Forsvar</b>	<p>Tackling så modstander går den vej, vi ønsker  Parader og samarbejde med målmand  Proaktivt forsvar – tage initiativet  Højt tempo i benarbejde (balance, hurtighed, vægtfordeling og styrke)  Evne til selv at vurdere situationer  Mestre forskellige formationer (5-1, 6-0 med stødende 3'ere og 3-2-1)  Aktiv afblænding af fløje  Aktiv returløb – roller og opgaver</p>
<b>Angreb</b>	<p>Presspil inkl. aflevering efter skudpres  Afslutning med 3-skriftds finten som udgangspunkt for skud, pres eller gennembrud  Angribe på mellemrum  Arbejde med forfinteløb og temposkift  Effektive afslutninger fra specialist-positionerne (herunder evnen til at variere)  Stregindspil ("Russer", studsaflevering, indspil efter skudtrussel m.m.)  Screeningsspil  Playmaker styrer spillet  Aktivt brug af fløjene til pres og afslutninger  Angrebsstarter - udvalgte krydskombinationer (se muligheder – IKKE systemer!)  Hurtig midte  Lange udkast  Flerbølge-kontra - roller og løbebaner  Afleveringer i høj fart  Overblik og beslutninger, så bedste afslutter sættes op</p>
<b>Målmand</b>	<p>Specialtræning – fast punkt i træningen  Læse modstanders spilopbygning og forudse afslutning og holde fokus  Arbejde med specifik stil  Balance, bevægelsesmønster og udfald  Bruge udstråling og initiativ  Samarbejde med forsvaret ved tacklinger og parader  Målmanden som angrebsstarter – hurtighed, vurdering og udkast  Arbejde med det mentale – brug temperamentet bedst muligt</p>

