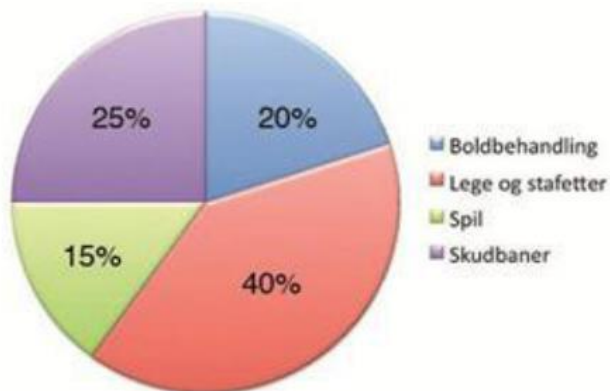


## U6:

<b>Teknisk/Taktisk træning:</b>	Boldbehandling Kaste og gribe Skyde Lære at løbe/gå fremad med bolden fx 2 og 2
<b>Fysisk træning:</b>	Balance og koordination gennem leg Motorisk træning
<b>Mentale aspekter:</b>	Glæde, trivsel og inklusion
<b>Trænerrollen:</b>	Skabe glæde og tryghed. Opmuntre og motivere
<b>Trænings- og læringsmiljø:</b>	Høj aktivitet (røde kinder)
<b>Anbefalet træningsfordeling:</b>	



Få inspiration på dhf.dk eller på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI.

U6 spillere har næppe ret mange erfaringer med foreningsidrætten. Du er sandsynligvis den første træner for mange af børnene.

Din primære opgave er, at skabe glæde og tryghed og give børnene gode og positive oplevelser med bold, leg og bevægelse.

Husk at opmuntre og motivere. Alle børn elsker opmærksomhed – så husk dem alle og vær nærværende og venlig, som du plejer. Børnene er i denne alder primært fokuserede på dem selv og egne behov. Du må forvente, at de vil have svært ved at samarbejde.

Børnenes forældre møder måske for første gang foreningsidrætten i rollen som forældre. Brug derfor tid på Dem og sørg for at involvere Dem, så De også får en positiv oplevelse af håndboldklubben. Vi har en forventning til forældrene om, at de bakker op om hele holdet/alle børn og støtter op om trænerens dispositioner.

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående "Værdier og målsætninger" samt "Om at være forælder i Thisted IK"

## U8:

### Teknisk/Taktisk træning:

Boldbehandling  
Kaste og gribe - Afleveringsteknik – fokus: Høj arm  
Spille sammen  
Skyde  
Finter  
Lære at løbe fremad med bolden fx 2 og 2

### Fysisk træning:

Balance og koordination gennem leg  
Motorisk træning

### Mentale aspekter:

Glæde, trivsel og inklusion

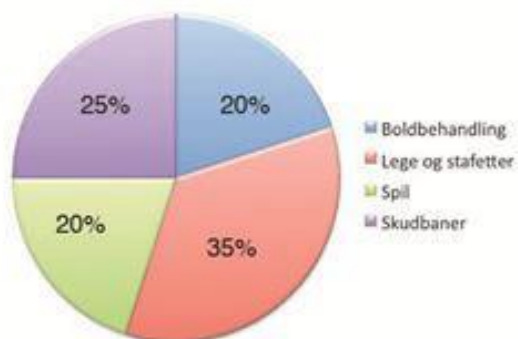
### Trænerrollen:

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

### Anbefalet træningsfordeling:



Få inspiration på [dhf.dk](http://dhf.dk) eller på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI.

U-8 spillere har ofte kun få erfaringer med foreningsidrætten. Du kan være den første træner for nogle af børnene.

Din primære opgave er, at skabe glæde og tryghed og give børnene gode og positive oplevelser med bold, leg og bevægelse. Husk at opmuntre og motivere. Børnene i denne alder begynder nu at interessere sig for andre, så opmuntrer Dem til at hjælpe hinanden og tage hensyn til andre.

Børnenes forældre møder måske for første gang foreningsidrætten i rollen som forældre. Brug derfor tid på Dem og sørg for at involvere Dem, så De også får en positiv oplevelse af håndboldklubben. Vi har en forventning til forældrene om, at de bakker op om hele holdet/alle børn og støtter op om trænerens dispositioner.

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående "Værdier og målsætninger" samt "Om at være forælder i Thisted IK"

## U10

Dette er den motoriske guldalder, hvor indlæring af ny teknik er ideel.

<b>Teknisk/Taktisk træning:</b>	Boldbehandling Basisteknik - dribble 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 Bestræbe os på specifik målmandstræning Udkast fra målmand, hurtig igangsætning af spil
<b>Fysisk træning:</b>	Balance, koordination og styrketræning gennem leg Styrketræning = egen kropsvægt Motorisk træning
<b>Mentale aspekter:</b>	Glæde, trivsel og inklusion Fællesskab Kompetencer Begyndende forståelse for holdspillet/rollefordeling
<b>Trænerrollen:</b>	Skabe glæde og tryghed. Være tydelig og troværdig i kommunikationen, give positiv og konstruktiv feedback
<b>Trænings- og læringsmiljø:</b>	Høj aktivitet – differentierede udfordringer ift. Niveau. Høj aktivitet (røde kinder) og 1 bold mellem hænderne hele tiden

### **Kredsløbstræning af børn før puberteten**

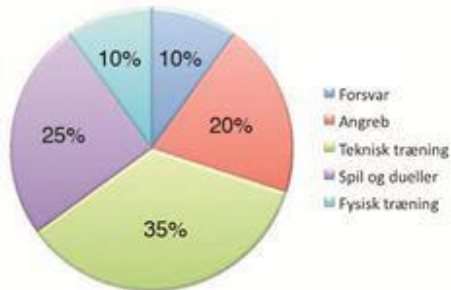
Anaerob træning (Høj intensitet – intervaltræning) viser en stor kapacitetsforøgelse hos præpubertetsbørn – en øgning som holder efterfølgende. Aerob træning har ikke umiddelbart en effekt på den maksimale iltoptagelse – men træning af løbeteknik – er en god sidegevinst og øger også i en grad deres koncentrationsevne.

### **Børn og styrketræning**

Børn i alderen 8-10 år bliver 14 til 30 % stærkere af styrketræning viser 28 studier. Hvorfor skal børn styrketræne? – Motorisk/koordination (evner til at styre og stabilisere kroppen) – og det er samtidig skadesforebyggende. Hvordan skal børn styrketræne? 12-15 gentagelser pr. sæt – 3 gange pr. øvelse – 2 gange om ugen, giver et godt resultat.

.....

### Anbefalet træningsfordeling:



Få inspiration på [dhf.dk](http://dhf.dk) eller på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI.

U-10 spillere lægger stor vægt på fællesskabet og samværet med kammeraterne.

Du skal sikre, at alle børn føler sig trygge og som en del af holdet/gruppen og at nye spillere integreres.

Du skal være tydelig og troværdig i din kommunikation. Børn på dette alderstrin er meget nysgerrige og lærevillige. Du skal præsentere dem for nye færdigheder og ny viden og stimulere deres læring gennem positiv/konstruktiv feedback. For U-10 spillerne vil konkurrencer være sjove og spændende.

Du skal sikre, at alle spillere opnår erfaringer med at vinde og at tabe. Det er dit ansvar, at alle børn får gode oplevelser med at deltage i kampe og lærer værdier som fair play, respekt og engagement. Du skal informere og involvere forældrene, så de bliver vigtige støttepersoner omkring holdet. Vi har en forventning til forældrene om at de bakker op om hele holdet/alle børn og støtter op om trænerens dispositioner.

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående "Værdier og målsætninger" samt "Om at være forælder i Thisted IK"

## U12:

### Teknisk/Taktisk træning:

Boldbehandling  
Basisteknik - dribble  
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 skuddet-rottere-tackle-parade  
bolderobre-benarbejde)  
Samarbejde og placering i forsvaret  
Contra – løb og aflevere i fart 2 og 2/3 og 3 – fødderne fremad - pres fra forsvarsspillere  
Bestræbe os på specifik målmandstræning  
Udkast fra målmand – hurtig igangsætning af spil

### Fysisk træning:

Balance og koordination gennem leg  
Styrketræning (kropstamme= mave/ryg)  
Motorisk træning på måtte  
Begyndende eksplosionstræning

### Mentale aspekter:

Glæde, trivsel og inklusion  
Fællesskab/medansvar/kompetencer – bygge videre på forståelsen for holdspillet og rollefordeling

### 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

### Anbefalet træningsfordeling:



Få inspiration på [dhf.dk](http://dhf.dk) eller på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI.

Du skal fortsat sikre, at alle børn føler sig trygge og som en del af fællesskabet. Du skal være tydelig og troværdig i din kommunikation, men også være i stand til at involvere spillerne i beslutninger om holdets træning

og aktiviteter. Børnene skal kunne udfolde sig og have mulighed for at tage initiativ. Børn på dette alderstrin har gode forudsætninger for at lære.

Du skal præsentere dem for nye færdigheder og ny viden og stimulere deres læring gennem positiv/ konstruktiv feedback.

U-12 spillerne vil i stigende grad have fokus på præstationerne. Spillere, som oplever negative reaktioner på præstationer, kan hurtigt føle angst/frygt. Det er derfor vigtigt at huske, at kampene ikke kun skal evalueres på resultatet.

Du skal informere og involvere forældrene, så de bliver vigtige støttepersoner omkring holdet. Vi har en forventning til forældrene om at de bakker op om hele holdet/alle børn og støtter op om trænerens dispositioner.

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående "Værdier og målsætninger" samt "Om at være forælder i Thisted IK"

## U14:

### Teknisk/Taktisk træning:

Basisteknik – Boldbehandling (kaste-gribe) hver træning.  
Positionsspecifik teknik / Individuel teknik, Kryds- og presspil =>  
– vurdere skud/brud/indspil/viderespil - Contra  
Forsvar – basis (skråtstillet-stå i skuddet-rottere  
tackle-rundt om screening-parade-bolderobreaggressiv-  
luk ned-læse spillet-dække offensivt)  
Vore målmænd kan afgøre kampene – brug derfor ekstra tid og  
opmærksomhed på dem – og fortæl de øvrige spillere, hvorfor.

### Fysisk træning:

Styrketræning (kropsstamme/egen vægt) –  
grundbevægelser teknik med stang uden vægte  
- Indlæring af kompleks/frivend/benbøj/bænk  
Aerob løbetræning – vejtrækning + løbeteknik  
Motorisk træning og Eksplosionstræning

### Mental træning:

Glæde, trivsel og inklusion  
Fællesskab/Kompetencer/Medansvar – bygge videre på forståelsen  
for holdspillet og rollefordeling  
Indre dialog – Opmærksomhed & Tankemønstre  
Mental styrke - Visualisere

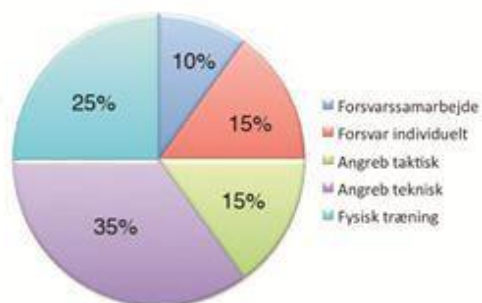
### Trænerrollen:

Snak håndbold med spillerne – brug video  
Kost/væske/søvn = at restituere  
Skabe trivsel.  
Være kompetent og engageret  
Vise interesse og empati - Involvering  
Give positiv feedback og konstruktiv kritik

### Trænings- og læringsmiljø:

Høj kvalitet i træningen (høj intensitet)  
Øget træningsmængde - Differentierede udfordringer  
Involvering og medansvar  
Alle spillere en del af holdet og skal motiveres til  
fastholdelse (også skadede spillere)

### Anbefalet træningsfordeling:



Få yderligere inspiration på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående "Værdier og målsætninger" samt "Om at være forælder i Thisted IK"

## U16:

### **Teknisk/Taktisk træning:**

Individuel og pladsspecifik træning  
– både teknisk og taktisk – forsvar og angreb  
Vurderingsspil – skud/brud/indspil/viderespil  
Contra og returløb + hurtig midte  
Samarbejde i forskellige forsvarsformationer – 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 måtte  
Øvelser for kropsstamme  
Ekspllosionstræning

### **Mental træning:**

Glæde og trivsel – inklusion og kommunikation  
Teambuilding – roller – personlig samtale (coaching)  
Kompetencer  
Medansvar / Målsætning– Mål og delmål (individuel/hold)  
”Det hele menneske”  
Før – Under og Efter træning  
Motivation og evaluering  
Mental styrke – Tro på dig selv

### **Trænerrollen:**

Skabe trivsel  
Vejlede/coache  
Inklusion og kommunikation  
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

Få yderligere inspiration på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI.

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående ”Værdier og målsætninger” samt ”Om at være forælder i Thisted IK”



## U18:

<b>Teknisk/Taktisk træning:</b>	Individuel og pladsspecifik træning – både teknisk og taktisk – forsvar og angreb Vurderingsspil – skud/brud/indspil/viderespil Contra og returløb + hurtig midte Samarbejde i forskellige forsvarsformationer – 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
<b>Fysisk træning:</b>	Styrketræning med vægte – individuel vurdering Aerob og anaerob løbetræning – interval Mats Mejdevi-øvelser på måtte Øvelser for kropsstamme Eksplosionstræning
<b>Mental træning:</b>	Glæde og trivsel – Træne / Ej blive trænet Teambuilding – roller – personlig samtale (coaching) Kompetencer Inklusion og kommunikation 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 (afspænding) Mental styrke – Ubegrænset kraft
<b>Trænerrollen:</b>	Skabe trivsel Vejlede/coache Planlægge Skabe relationer / netværk Stille krav Være fleksibel Give positiv feedback og konstruktiv kritik Snak håndbold med spillerne – bruge video Inklusion og kommunikation
<b>Trænings- og læringsmiljø:</b>	Talentudviklingsmiljø med fokus på kompetencer Ansvar og proces Høj kvalitet i træningen (høj intensitet) Differentierede udfordringer gennem forskellig matchning

Få yderligere inspiration på apps: DHF træningsplaner eller på Trænerguiden DGI.

Vi henviser også til klubbens hjemmeside angående ”Værdier og målsætninger” samt ”Om at være forælder i Thisted IK”