

## Rammer for træning i Team Favrskov Håndbold

### Indhold

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Formål .....            | 2 |
| Holdsammensætning ..... | 2 |
| Træning .....           | 4 |
| Aktiviteter .....       | 4 |

### Formål

Rammerne beskrevet i dette dokument skal bidrage til, at den enkelte træner bliver bevidst om sin egen rolle i Team Favrskov Håndbold. Træneren skal med udgangspunkt i rammerne bidrage til, at vi på alle årgange som minimum fastholder volumen i antal aktive håndboldspillere samt medvirke til, at den enkelte spiller får mulighed for sportslige udfordringer.

### Holdsammensætning

Vi ønsker at se hver årgang som en unik enhed. Spillersammensætningen og trænergruppens niveau vil variere fra årgang til årgang, hvilket kræver, at rammerne kan rumme alle niveauer.

I Team Favrskov Håndbold organiserer vi årgange og hold inden for følgende rammer:

#### - Årgangsopdeling

Til og med U11 tilstræbes årgangsopdelt træning, hvis antallet af spillere tillader det. På den måde understøttes det sociale sammenhold på hver enkelt årgang. Vi stræber efter at give den enkelte spiller så trygge rammer, at lysten til at udvikle sig som håndboldspiller motiveres og fastholdes.

#### - Niveau opdeling

##### o Generelt

Niveaudeling af spillere skal altid gennemføres således, at flest mulige spillere motiveres og fastholdes. Trænergruppen på årgangen vurderer, hvordan niveaudelingen gennemføres

bedst muligt. Følgende modeller kan benyttes:

Ingen niveaudeling. Spillerne samles på hold med social og lokal forankring. Spillere med højt niveau tilbydes gæstetræning med stærkere hold.

Delvis niveaudeling. Spillerne med det højeste niveau samlet på et 1. hold.

Øvrige spillere samles på flere underliggende hold med samme niveau.

Fuld niveaudeling. Alle spillere fordeles på hold efter deres niveau.

o Vejledende retningslinier for niveaudeling

Minimix

Alle håndboldspillere skal træne og spille kamp med den gruppe hvor i de er lokal forankret. Fordelingen af spillerne på holdene skal ske ud fra sociale og geografiske hensyn og uden niveau deling.

U9

Alle spillere skal som udgangspunkt træne og spille kamp med den gruppe, hvor deres lyst til håndbold motiveres mest.

Det er trænergruppens opgave at fordele spillerne på holdene.

U11

Spillerne årgangsopdeles. Hver årgang kan niveaudeles, så der er 1., 2. og 3. hold for hver årgang. Alle spillere skal som udgangspunkt træne og spille kamp med den gruppe, hvor deres lyst til håndbold motiveres mest.

I denne årgang indtænkes en glidende overgang til niveaudelingen på de ældre årgange. Dette sker træningsmæssigt og i nogle tilfælde også holdmæssigt.

Det er trænergruppens opgave at fordele spillerne på holdene.

U13, U15, U17,U19

Spillerne niveaudeles. Alle spillere skal som udgangspunkt træne og spille kamp med den gruppe, hvor deres lyst til håndbold motiveres mest.

Det er trænergruppens opgave at fordele spillerne på holdene.

Spillere med højt niveau kan tilbydes gæstetræning med stærkere hold.

Det tilstræbes at tilbyde træning til spillere med ønske om et lavere aktivitets niveau.

Der er mulighed for tilmelding til kvalifikation til ungdomsdivisionerne i disse årgange.

## Senior

Alle spillere niveaudeles af trænerne og placeres på hold svarende til deres niveau.

Det tilstræbes at tilbyde træning til spillere med ønsket om et lavere aktivitets niveau.

Lukkede hold er som udgangspunkt ikke tilladt.

## Træning

### - Træningstider

o Det tilstræbes, at træningstiderne planlægges således, at årgangene enten træner på samme tid eller i forlængelse af hinanden.

### - Talent/special træning

o Ønsker trænergruppen at samle spillere med højt niveau, kan der planlægges talenttræning. Talenttræningen skal være frivillig og ses som et tilbud til den enkelte spiller.

Specialtræning kan omfatte målmandstræning, specifikke øvelser for stregspillere, fløjspillere eller lignende. Specialtræning kan også være at en træner fra en anden årgang gennemfører træningen.

## Aktiviteter

### - Aktivitetsniveau (minimum)

o Minimix

- Træning 1 gang ugentligt
- De ældre minimix-årgange deltager i to ministævner
- Afslutningsstævne til sæsonafslutning
- Der skal lægges energi i at få forældrene involveret

#### o U9 + U11

- Træning 2 gange ugentligt
- Deltage i JHF kreds 5 turnering.
- Mulighed for deltagelse i kredscup.
- Afslutningsstævne

#### o U13

- Træning minimum 2 gange ugentligt
- Deltage i JHF kreds 5 turnering.
- Mulighed for deltagelse i kredscup.
- Afslutningsstævne

#### o U15, U17, U19

- Træning minimum 2 gange ugentligt
- Deltage i JHF kreds 5 turnering.
- Mulighed for deltagelse i kredscup
- Afslutningsstævne

#### o Senior

- Mulighed for træning minimum 2 gange ugentligt
- Deltage i JHF kreds 5 turnering
- Afslutningsstævne

Rammer for holdet

- Arrangementer (sub optimering)

o Motivere alle forældre omkring holdet til at deltage aktiv i holdets aktiviteter og tage initiativer til at arrangere events for holdet.

o Kørselslister i fm. kampe

o Opstartsmøder ved sæsonstart

o Dommerbord

o Frugt