



Albertslund/Glostrup Håndbold

AG Håndbolds Røde tråd





Albertslund/Glostrup Håndbold

Indhold

- Klubbens værdier og politikker
- Børnebold
- U 5
- U 7/9
- U 11
- U 13
- U 15
- U 17
- U 19
- Trænerrollen i AG





Albertslund/Glostrup Håndbold

AG's værdier

- Klubfølelse
- Socialt engagement
- Kammeratskab
- Bredde skaber elite
- Respekt

Vores værdier i AG Håndbold opnås gennem engagerede trænere, leder, spiller og frivillige med en fast tro på at vi er en klub der tør være os selv. Klubbens værdigrundlag er også at vi alle kan trives gennem et godt kammeratskab og udvikler venskaber på kryds og tværs gennem klubben, uanset alder og håndboldniveau. De værdier og den specielle ånd der findes i AG værdsættes højt.

Alkoholpolitik for AG Håndbold.

I AG håndbold har vi en alkoholpolitik, som gælder for vores medlemmer når de færdes som AG'er. Vi som klub ønsker at give vore medlemmer en klub hvor der er trygt at være. Vi ønsker at fremstå professionelt når vi er ude som klub. Som ungdomsspiller er det derfor ikke tilladt at indtage alkohol når man færdes med AG, og det gælder både når vi afholder arrangementer og vi er på klubture.

Vi mener dog at vores senior og træner (hvis man er over 18 år) gerne må nyde alkohol, i en begrænset mængde, når vi afholder arrangementer og er på tur, hvor der deltager børn under 18 år.

Forældre politik.

I AG Håndbold har vi udarbejdet en forældre politik, den skal være med til at skabe de bedste rammer for vores spillere og trænere.

Vi er glade for det gode forældreengagement vi har i vores klub, det er en kæmpe gave til os. En klub som vores ville ikke kunne fungere, hvis ikke vi havde frivillige og engagerede forældre der hjælper til.

AG Håndbold kan nemlig ikke løfte alle de opgaver der ligger i driften af en forening, så derfor har vi brug for frivillige hænder. Det gælder alt lige fra kørsel til udekamp, bage kage til et fælles arrangement, sidde ved dommerbordet til en hjemmekamp, tøjvask, TUT vagter, hjælpe til ved vores sommerstævne og til vores Sparta løb. Alle disse aktiviteter er med til at vi i AG kan få den daglige drift til køre rundt, både opgavemæssigt og økonomisk.

Ligesom vi ville sætte stort pris på, at I vil respektere de beslutninger vi træffer i klubben, både af bestyrelsen og af vores trænere, hold den gode tone når man henvender sig til bestyrelsen og trænerne, også selv man er uenig.

Det er også vigtigt at man hjælper sit barn med at møde op i god tid, og hjælp dem med at være forberedt, støt og kom med opmuntring i både med og modgang, det hjælper dit barn med at få en god og positiv oplevelse. Støt dem også i at ville deltage i klubaktiviteter, det giver dem en god mulighed for at kunne være sammen socialt med de andre spillere i klubben.

Vi ser frem til at møde jer i hallerne, med godt humør, og I kan være med til at skabe en god og positiv stemning, hep på hele holdet med positive tilråb.



Albertslund/Glostrup Håndbold

Børnebold 2-5 år

For børn i den alder, handler det hele om at skabe glæde og tryghed, det er derfor vigtigt at alle øvelserne er leg og gerne med forældre som hjælpere.

Mål:

- At givet børnene sjove og gode oplevelser med og uden bold
- At give dem glæde ved at lege
- At motiverer dem til bevægelse ved leg
- At forbedre barnet på det motoriske plan





U 5

Børn i denne alder er primært fokuserede på sig selv og egne behov. Man må derfor forvente at de kan have svært ved at samarbejde. Det vil derfor være trænerens primære opgave at skabe glæde og tryghed. Det er vigtigt at børnene får nogle positive oplevelser, så de bliver fanget af spillet. Træningen skal foregå på deres betingelser og skal derfor indeholde meget leg, både med og ude bold.

Mål:

- At give børnene sjove og gode oplevelser med bolden
- At give dem glæde ved at lege med bolden
- At motivere dem til bevægelse ved leg
- At lære dem de mest elementære regler ved håndbolden

Teknisk:

- Boldbehandling
- Kaste og gribe
- Skyde mod mål
- Løbe/gå med bolden
- Drible med bold

Motorisk:

- Balance og koordination kan ske gennem leg. Det er vigtigt at der kommer så mange øvelser som muligt med motorisk input (Det kunne være: kravle, rulle, kolbøtter, gå baglæns og på tæer)

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Røde kinder

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere børnene
- Skabe glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle børn
- Være positiv
- Brug tid på forældrene og involvere dem, så de også bliver en del af AG og får en positiv oplevelse ved det.



U 7 / 9

Børn i denne alder er så småt begyndt at interessere sig for andre, så udover at trænernes primære opgave er at skabe glæde og tryghed, er det også vigtig at hjælpe dem til at tage hensyn til andre. Det er vigtigt at børnene får nogle positive oplevelser, så de bliver fanget af spillet. Træningen skal foregå på deres betingelser og skal derfor indeholde meget leg, både med og uden bold, på både lille og stor bane.

Mål:

- At givet børnene sjove og gode oplevelser med bolden
- At give dem glæde ved at lege med bolden
- At motivere dem til bevægelse ved leg
- At lære dem de mest elementære regler ved håndbolden
- At lære dem at spille på større bane

Teknisk:

- Boldbehandling
- Kaste og gribe – afleverings teknik – Høj arm
- Kaste og gribe mens man løber
- Skyde mod mål
- Løbe/gå med bolden
- Drible med bold
- Spille sammen som hold

Motorisk / fysisk:

- Balance og koordination kan ske gennem leg. Det er vigtigt at der kommer så mange øvelser som muligt med motorisk input (Det kunne være: kravle, rulle, kolbøtter, gå baglæns og på tæer)

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Røde kinder

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere børnene
- Skabe glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle børn
- Være positiv
- Brug tid på forældrene og involvere dem, så de også bliver en del af AG og får en positiv oplevelse ved det.



U 11

Børn i denne alder er meget motiveret for at lære, så derfor er det vigtigt at man nu laver en overgang fra den mere legepræget træning, til den mere målrettede tekniske træning. Det er vigtigt at spillerne har mange øvelser med bold for derved at opnå trykthed med bolden. Her begynder man også, at give dem kendskab til opvarmningsmetoder. Børn i denne alder lægger også stor vægt på fællesskabet og samværet med kammeraterne. Så derfor er det vigtigt at du styrker deres fællesskab på tværs af gruppen.

Mål:

- At give børnene kendskab til den taktiske del af håndbold spillet
- De lærer at omsætte trænings øvelser til kamp
- De skal kunne de mest almindelige håndboldregler

Teknisk:

- At kaste med rigtig armføring
- At kunne gribe bolden – også i bevægelse
- At kunne spille bolden i løb
- At kunne dribble bolden sikkert
- At udføre et alm. langskud med 3 skridt
- At udføre et hopskud
- At udføre en 3 fodsfinde

Forsvar:

- Beherske 6-0 forsvar
- Forsvare et område
- Samarbejde i forsvaret
- Grundlæggende træning af parering – og arme op

Taktisk:

- Grundopstilling

Målmandstræning:

- Finde potentielle emner
- Placering i målet

Motorisk / fysisk:

- Balance og koordination
- Styrketræning gennem leg – med egen kropsvægt



Albertslund/Glostrup Håndbold

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Røde kinder
- En bold mellem hænderne hele tiden

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere børnene
- Skabe glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle børn
- Være positiv
- Lære dem nye færdigheder og viden gennem positiv og konstruktiv feedback
- Give dem erfaring med at vinde og tabe
- Give dem gode oplevelser med at deltage i kampe
- Lære dem værdier som fairplay, respekt og engagement
- Du skal informere og involvere forældrene, så de kan blive støttepersoner omkring holdet og dig som træner





U 13

Børn i denne alder vil i stigende grad have fokus på deres præstationer, der vil komme negative reaktioner på deres præstationer, som vil kunne føre til angst/frygt overfor deres holdkammerater. Det er derfor stadig vigtigt at huske på, at give dem tryghed og tillid, samt viden om at det er ok at fejle. Træningen for denne alder vil blive mere funktionel ved at den tekniske træning sker på den enkelte spillers plads. Der bliver sat mere fokus på spillerens timing og samarbejde, øvelsernes sværhedsgrad øges ved flere regler, øget tempo osv. De skal kunne udfolde sig og have en mulighed for at tage initiativ, de skal have kendskab til udstrækning.

Mål:

- At der sker en udvikling, både hos nybegynderne, men også hos de dygtige spillere
- At der bygges videre på det allerede indlærte
- At tempoet øges
- At spillerne lærer at gøre sig spilbar
- At kunne spille sammen
- At kunne spille flere pladser
- At spillerne bliver bevidst om konkurrencemomentet

Teknisk:

- At kaste med rigtig armføring
- At kunne gribe bolden – også i bevægelse
- At kunne spille bolden i løb
- At kunne dribble bolden sikkert med begge hænder
- Indspil til stregspilleren
- Presspil
- Afsæt på modsat ben
- Højt og lavt stødkast
- Beherske langskud – hopskud – løbeskud – fløjskud – straffekast
- Beherske skudfinter
- Begynde på faldteknik – mavelanding
- Kontra

Forsvar:

- Beherske 6-0 forsvar
- Kende til 5-1 forsvar
- Kende til at afskærme fløjen
- Lave blokader af skud
- Sidebevægelser
- Bytte streg
- Kende til tackling af langskud og hopskud



Albertslund/Glostrup Håndbold

Taktisk:

- Grundopstilling
- Overgange

Målmandstræning:

- Grundlæggende bevægelser: sidebevægelse – armstilling
- Grundlæggende træning af udkast til kontra
- Placering i målet

Motorisk / fysisk:

- Balance og koordination
- Styrketræning med egen kropsvægt

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Skabe udfordringer

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere børnene
- Skabe glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle børn
- Være positiv
- Lære dem nye færdigheder og viden gennem positiv og konstruktiv feedback
- Give dem erfaring med at vinde og tabe
- Give dem gode oplevelser med at deltage i kampe
- Lære dem værdier som fairplay, respekt og engagement
- Vær tydelig og troværdig i din kommunikation
- Involvere spillerne, snak håndbold med dem
- Du skal informere og involvere forældrene, så de kan blive støttepersoner omkring holdet og dig som træner



U 15

I denne alder begynder de så småt at få andre interesser – fester – det modsatte køn – alkohol, og det er derfor vigtigt at man gøre meget ud af fastholde dem til sporten. Gør en ekstra indsats på det sociale plan og gerne på tværs af andre hold. Hvis de har det godt og sjovt socialt, er det nemmere at holde på dem. I denne fase begynder der også at blive mere taktik i spillet, og man kan indføre taktiske elementer i spillet, og det kræver koncentration af den enkelte spiller.

Mål:

- At fastholde spillerne
- At der bygges videre på det allerede indlærte
- At tempoet øges
- At kunne spille bolden i højt tempo
- At kunne bruge angrebsåbninger i spillet

Teknisk:

- At kaste med rigtig armføring
- Grundlæggende træning i sideafleveringer
- Kaste med den "forkerte" hånd
- Modtage og aflevere bolde i høj fart med den passende afstand til forsvaret
- Kendskab til andre skudformer f.eks. kringleskud – loop – underhåndsskud osv.
- Kendskab til dobbelt afsæt
- Beherske finter – 2 fodsfinte – hopskudsfinte – Radjenovic-finte - af rulning
- Højt og lavt stødkast
- Beherske langskud – hopskud – løbeskud – fløjskud – straffekast
- Beherske skudfinter
- Beherske faldteknik – mavelanding – baglæns og forlæns rullefald
- Kontra

Forsvar:

- Afdribling
- Kendskab til 3-2-1 forsvar
- Kendskab til 4-2 forsvar
- Tackling af lang og hopskud
- Stå skråt
- Bolderobring

Taktisk:

- At kunne lave fløjovergange
- Centerkryds m. variationer



Albertslund/Glostrup Håndbold

Målmandstræning:

- Reaktionstræning
- Placering ved fløjskud
- Placering i forhold til parader i forsvaret
- selvtræning

Motorisk / fysisk:

- Balance og koordination
- Styrketræning med egen kropsvægt
- Hurtighedstræning
- Intervaltræning
- Springtræning

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Mental:

- Indre dialog – opmærksomhed – tankemønstre
- Mental styrke – visualisere
- Trivsel – inklusion
- Kompetencer – medansvar
- Forståelse for holdspillet og rollefordeling

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Høj kvalitet i træningen
- Øget træningsmængde
- Involvering og medansvar
- Skabe udfordringer til alle spillerne, også de skadet spillere.

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere spillerne
- Skabe trivsel, glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle spillerne
- Snak kost – væske – søvn = restituere
- Lære dem nye færdigheder og viden gennem positiv og konstruktiv feedback
- Give dem erfaring med at vinde og tabe
- Være positiv, kompetent og engageret
- Vise dem interesse og empati



Albertslund/Glostrup Håndbold

- Lære dem værdier som fairplay, respekt og engagement
- Vær tydelig og troværdig i din kommunikation
- Involvere spillerne, snak håndbold med dem
- Du skal informere og involvere forældrene, så de kan blive støttepersoner omkring holdet og dig som træner





U 17

I denne alder har de fået interesse for – fester – det modsatte køn – alkohol, og det er derfor vigtigt at man gør meget ud af at fastholde dem til sporten. Gør en ekstra indsats på den sociale plan og gerne på tværs af andre hold, hvis de har det godt og sjovt socialt, er det nemmere at holde på dem. Der skal også lægges stor vægt på den fysiske træning (især kondition) i denne periode, men også udvikling af de tekniske færdigheder skal indgå i træningen. Hvis der er mulighed for det, ville det være en god ide med et tilbud om styrketræning, da det er noget de unge går meget op i dag og gerne vil bruge tid på.

Mål:

- At fastholde spillerne og deres interesse til håndbold spillet
- At få den fysiske del integreret i træningen

Teknisk:

- Individuel og pladsspecifik træning
- Vurderingsspil
- Kontra og returløb – hurtig midte
- Kryds – pres – screenings- og overgangsspil (åbninger)
- Kendskab til andre skudformer f.eks. kringleskud – loop – underhåndsskud
- Kendskab til dobbelt afsæt
- Afleveringsteknikker
- Beherske alle skudformer
- Skal kunne udføre finter i spillet

Forsvar:

- Arbejde med stødende 3'er
- Samarbejde i forskellige forsvarsformationer

Taktisk:

- Arbejde med kontra/løbebaner
- Disciplin i aftalerne
- Der skal være en rød tråd mellem 1. og 2. holdet og ned til U15 spillerne

Målmandstræning:

- Smidighedstræning
- Træning i at spille den rigtige spiller i kontra fasen
- Styrketræning
- Selvtræning



Albertslund/Glostrup Håndbold

Motorisk / fysisk:

- Balance og koordination
- Styrketræning med vægte
- Hurtighedstræning
- Intervaltræning
- Springtræning
- Øvelser for kropsstammen

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Mental:

- Indre dialog – opmærksomhed – tankemønstre
- Mental styrke – visualisere
- Trivsel – inklusion - kommunikation
- Kompetencer – medansvar – målsætninger
- Mental styrke
- Personlige samtaler
- Før - under - efter træning
- Forståelse for holdspillet og rollefordeling

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Høj kvalitet i træningen
- Øget træningsmængde
- Involvering og medansvar
- Talentudviklingsmiljø med fokus på kompetencer
- Skabe udfordringer til alle spillerne, også de skadede spillere.

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere spillerne
- Skabe trivsel, glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle spillerne
- Snak kost – væske – søvn = restituere
- Positiv og konstruktiv feedback
- Vejlede og coache
- Være positiv, kompetent og engageret
- Vise dem interesse og empati
- Lære dem værdier som fairplay, respekt og engagement



Albertslund/Glostrup Håndbold

- Vær tydelig og troværdig i din kommunikation
- Inklusion af spillerne
- Planlægge
- Stille krav
- Være fleksibel
- Involvere spillerne, snak håndbold – brug video
- Du skal informere og involvere forældrene, så de kan blive støttepersoner omkring holdet og dig som træner





U 19

I denne alder har de fået interesse for – fester – den modsatte køn – alkohol, og det er derfor vigtigt at man gør meget ud af at fastholde dem til sporten, gør en ekstra indsats på det sociale plan og gerne på tværs af andre hold, hvis de har det godt og sjovt socialt, er det nemmere at holde på dem. Der skal også lægges stor vægt på den fysiske træning (især kondition) i denne periode, men også udvikling af de tekniske færdigheder skal indgå i træningen. Hvis der er mulighed for det, ville det være en god ide med et tilbud om styrketræning. Da det er noget de unge går meget op i dag og gerne vil bruge tid på. Det er også i denne periode spillerne skal gøres klar til at skulle spille senior.

Mål:

- At fastholde spillerne og deres interesse til håndboldspillet
- At spillerne stadig har glæde ved håndbold spillet

Teknisk:

- Individuel og pladsspecifik træning
- Vurderings spil
- Kontra og returløb – hurtig midte
- Kryds – pres – screenings- og overgangsspil (åbninger)
- Kendskab til dobbelt afsæt
- Afleveringsteknikker
- Beherske alle skudformer
- Skal kunne udføre finter i spillet

Forsvar:

- Arbejde med stødende 3'er
- Samarbejde i forskellige forsvarsformationer

Taktisk:

- Arbejde med kontra/løbebaner
- Disciplin i aftalerne
- Der skal være en rød tråd mellem 1. og 2. holdet og ned til U17 spillerne

Målmandstræning:

- Smidighedstræning
- Træning i at spille den rigtige spiller i kontra fasen
- Styrketræning
- Selvtræning



Albertslund/Glostrup Håndbold

Motorisk / fysisk:

- Balance og koordination
- Styrketræning med vægte
- Hurtighedstræning
- Intervaltræning
- Springtræning
- Øvelser for kropsstammen

Socialt:

- Indlære en god optræden overfor med-/modspillere, dommere, trænere og holdledere
- Skabe et trygt miljø
- At lære dem at være foreningsbørn

Mental:

- Indre dialog – opmærksomhed – tankemønstre
- Mental styrke – visualisere
- Trivsel – inklusion - kommunikation
- Kompetencer – medansvar – målsætninger
- Mental styrke
- Personlige samtaler
- Før - under - efter træning
- Forståelse for holdspillet og rollefordeling

Træningsmiljø:

- Høj aktivitet
- Høj kvalitet i træningen
- Øget træningsmængde
- Involvering og medansvar
- Talentudviklingsmiljø med fokus på kompetencer
- Skabe udfordringer til alle spillerne, også de skadede spillere.

Din rolle som træner:

- Være opmuntrende
- Motivere spillerne
- Skabe trivsel, glæde og tryghed
- Have opmærksomhed på alle spillerne
- Snak kost – væske – søvn = restituere
- Positiv og konstruktiv feedback
- Vejlede og coache
- Være positiv, kompetent og engageret
- Vise dem interesse og empati
- Lære dem værdier som fairplay, respekt og engagement



Albertslund/Glostrup Håndbold

- Vær tydelig og troværdig i din kommunikation
- Inklusion af spillerne
- Planlægge
- Stille krav
- Være fleksibel
- Involvere spillerne, snak håndbold – brug video
- Du skal informere og involvere forældrene, så de kan blive støttepersoner omkring holdet og dig som træner





Trænerrollen AG

Som træner i AG Håndbold er du ansat af bestyrelsen, som har fuld tillid til dig og at du vil klare din opgave ansvarsfuldt, lige som at bestyrelsen bakker op om dig som træner. Vi har netop valgt dig, fordi vi mener at du er den rigtige til din opgave.

Din rolle som træner er vigtig i forhold til de spillere du træner, sådan så de får en god og positiv oplevelse ved at gå til håndbold. Det er derfor vigtigt at du som træner inddrager alle dine spillere, man er træner for hele sin afdeling og man er med til at udvikle alle spillere på det niveau hvor de er og gør træningen til et udviklingssted. Du træner dine spillere efter vores værdier og AG's røde tråd.

Det forventes af en træner med AG logo på trøjen:

- At tage ansvar for sine opgaver som træner
- Gå forrest, for at vise dine spillere hvilken vej vi går i AG
- Vise og lære dine spillere om god klub og holdånd
- Være en god rollemodel over for dine spillere
 - Herunder – have en god fremtoning i hallen til træning, kamp og som tilskuer
 - Kom til tiden og vær forberedt til træning og kamp
- Skabe en god social gruppe
- Man hilser altid pænt på de andre medlemmer i klubben
- Have en god og positiv kontakt med forældrene