

[illegible]

Indhold

Den Grønne Tråd kort fortalt	2
Mål og visioner	2
Fokusområder	2
Årgangsspecifikke mål.....	3
Generelt for alle årgange.....	3
All Starz	3
TuMlingS	4
U5 – U7	4
U9.....	4
U11.....	4
U13.....	5
U15.....	5
U17 – U19	6

Den Grønne Tråd kort fortalt

Den Grønne Tråd er klubbens fundament, som guider udviklingen af spillere fra de yngste årgange til seniorniveau, med vægt på både sportslige færdigheder og personlig udvikling. Træning er tilpasset spillernes alder og niveau, og der er fokus på at skabe sjove, udfordrende og trygge oplevelser.

Klubben arbejder ud fra Dansk Håndbolds principper for aldersrelateret træning, og der er klare forventninger til både spillere, trænere og forældre om at bidrage til den positive klubånd og skabe et miljø, hvor både udvikling og fællesskab trives. Træning er organiseret med fokus på både tekniske og fysiske færdigheder, samt mental og social udvikling.

Alt dette understøttes af Den Grønne Tråd, der revideres årligt for at sikre, at klubbens værdier og principper er opdateret og klare for alle involverede.

Læs mere nedenfor for at få indsigt i klubbens mål, visioner og hvordan vi skaber sammenhæng mellem årgangene.

Den Grønne Tråd kan ikke stå alene. Trænerne skal stadig have frihed til at tilpasse træningen, samtidig med at de tager hensyn til både Den Grønne Tråd og spillerens udvikling. Den Grønne Tråd skal hjælpe med at fastholde trænere, ledere og spillere, så klubben kan udvikles og nå de sportslige mål.

Mål og visioner

TMS Ringsted Ungdom skal være den førende ungdomsklub på Sjælland uden for København. Vi vil tiltrække de bedste ledere, trænere og spillere ved at skabe et stærkt miljø. Vi er åbne for nye idéer og arbejder hele tiden på at udvikle os.

I TMS Ringsted Ungdom arbejder vi med spillerudvikling på flere områder: fysisk, mentalt, teknisk og taktisk. For at opnå den bedste udvikling, skal vi forstå spillerne og deres udfordringer.

Vi vil skabe dialog mellem klubben og forældre, især om spillernes trivsel og læring. Vi giver forældre indsigt i, hvordan de bedst støtter spillernes udvikling og trivsel – både på kort og lang sigt.

Fokusområder

Børnetræning skal være præget af høj aktivitet, masser af boldkontakt og selvfølgelig sjov. At vinde kampe er ikke det vigtigste i børnehåndbold – her handler det om individuel udvikling.

Vi fokuserer på, at børnene:

- Er aktive og i bevægelse, gerne med bold
- Føler sig trygge i gruppen
- Møder struktureret og genkendelig træning
- Bliver set og værdsat både i træning og kamp
- Får udfordringer
- Deltager i sejre og lærer at tabe
- Har det sjovt

Vi læner os op ad Dansk Håndbolds principper om aldersrelateret træning for alle årgange.

Årgangsspecifikke mål

Generelt for alle årgange

- Alle spillere, trænere og forældre skal være gode rollemodeller og følge klubbens retningslinjer.
- Vi respekterer, at TMS tilbyder både bredde- og elitehåndbold, og vi er en klub for alle.
- Vi møder til tiden, medmindre der er en god grund til andet, og giver besked, hvis vi ikke kan komme.
- Det forventes, at man hilser på hinanden, når man møder til træning, kamp eller andre aktiviteter.
- Træneren styrer træningen og holdet, og vi bakker op om dette.
- Vi fokuserer på fællesskab og klubånd på tværs af årgange, lige fra de yngste til de ældste.
- Klubben tager sammen til stævner og udviser klubånd ved at heppe på hinanden.
- Spillere bør køre sammen til kamp, så vidt det er muligt.
- Vi tilbyder træning, der passer til den enkelte spillers udvikling.
- Alle børn introduceres til flere positioner på banen.
- Når spillere træner sammen, er de et samlet hold – også i kamp og sociale aktiviteter.
- Det anbefales, at spillerne går i bad sammen efter træning.
- Hvis en spiller skal rykke til et andet hold, skal det godkendes af den sportslige ledelse.
- Vi støtter alle hold i klubben – fra AllStarz til ungdom og seniorhold.
- Vi bakker op om klubbens initiativer som kampdage og salg af skrabelodder.
- Fællestræning foregår også på tværs af køn.
- Vi arbejder med tematisk træning, som planlægges og udføres af trænere og de ansvarlige.
- Klubben kommunikerer klart til alle, især nye medlemmer, om vores forventninger.
- Vi forventer, at alle svarer på udsendte beskeder, da nogle kan være afhængige af dit svar.

All Starz

- Skabe smil, glæde og positive oplevelser med håndbold.
- Fokuserer på, hvad de enkelte børn kan.

- Involvere familien i træning og foreningslivet.

TuMlingS

- Træneren skaber tryghed og gode oplevelser for alle.
- Håndbold skal være sjovt og legende.
- Sanseindtryk kommer gennem leg.

U5 – U7

- Håndbold skal være sjovt og legende.
- Fokusere på koordination og motorisk træning.
- Der trænes mindst én gang om ugen.
- Alle børn skal deltage og introduceres til flere positioner.

U9

- Håndbold skal fortsat være legende og sjovt.
- Fokus på koordination, skud, aflevering, dueller, forsvar, angreb og målmandstræning.
- Motorisk træning med og uden bold
- Skjult løbetræning bør indgå i træningen, fx fangeleg, stafet mm.
- Styr på kaste- og gribeteknik og dribløvelser
- Der trænes mindst én gang om ugen.
- Alle børn skal deltage og introduceres til flere pladser. Mange skal prøve at være målmand.
- Deltagelse i turnering og stævner uden overnatning

Træningskontekster:

1 mod 0 (skud i fart)	2 mod 1 (vurdere)	1 mod 1 (duel/skud)
2 mod 2 (finte og spille i rum)		

U11

- Træning en til to gange om ugen og deltagelse i turneringer og stævner.
- Introduktion til motoriske og skadesforebyggende øvelser.
- Fokus på koordination, skud, aflevering, dueller, forsvar, angreb og målmandstræning.
- Motorisk træning med og uden bold.
- Alle børn skal deltage og introduceres til flere positioner. Mange skal prøve at være målmand.
- Mulighed for samtræning med fokus på individuel udvikling.
- Fokus på ændring af banestørrelse, antal spillere og regler.

Træningskontekst:

1 mod 1 (skud i fart og duel)	2 mod 1 og 3 mod 2 (vurdere)	2 mod 2 (finte og spille i rum)
-------------------------------	------------------------------	---------------------------------

U13

- Træning to til tre gange om ugen og deltagelse i turneringer/stævner.
- Smidighedstræning, skadesforebyggende øvelser og introduktion til styrketræning.
- Fokus på vigtigheden af kost, søvn og restitution.
- Stor vægt på koordination, skud, aflevering, dueller, angreb og målmandstræning.
- Fokus på grundteknik, personlig udvikling, individuel forsvarsteknik og bevægelseserfaringer.
- Motorisk træning med og uden bold.
- Introduktion til vurderingsspil med flere muligheder.
- Mulighed for samtræning med fokus på individuel udvikling.
- Fokus på ændring af banestørrelse, antal spillere og regler.

Træningskontekst:

1 mod 1 (skud i fart og duel)	2 mod 2 (finte og spille i rum og arbejde med streg)
2 mod 1 og 3 mod 2 (vurdere)	3 mod 3 og 4 mod 4 i funktionelt spil.

U15

- Træning to til tre gange om ugen samt deltagelse i turneringer og stævner.
- Smidighedstræning, skadesforebyggende øvelser og styrketræning.
- Den enkelte spiller er stadig i centrum.
- Bevægelses- og koordinationstræning.
- Fortsat fokus på individuel teknik og målmandstræning.
- Introduktion til angrebsåbninger og isolering af situationer (2 mod 2)
- Begynd at teste spillernes fysiske niveau.
- Fokus på vigtigheden af kost, søvn og restitution.
- Start coaching af spillerne i forhold til personlig udvikling og mindset.
- Trænerne bør have gennemgået eller være i gang med en træneruddannelse.

Træningskontekst:

1 mod 1 (skud i fart og duel)	3 mod 2 samt 4 mod 3 med streg (vurdere)
	2 mod 2 (finte og spille i rum og arbejde med streg)
	3 mod 3 i funktionelt spil – isolering til 2 mod 2 vurdering.
	4 mod 4 i funktionelt spil – isolering til 2 mod 2 vurdering.

U17 – U19

- Fortsætte arbejdet fra U15.
- Træning to til tre gange om ugen og deltagelse i turneringer og stævner.
- Målet er at forberede spillerne til seniorrækkerne og skabe topspillere.
- Den enkelte spillers udvikling er i centrum.
- Vurderingsspil med flere valgmuligheder
- Fokus på samtræning.
- Vi spiller for at vinde.
- Fortsæt coaching af spillere i forhold til personlig udvikling og mindset.
- Taktisk forberedelse af konkrete situationer via video

Træningskontekst:

Alle

1 mod 1 til 6 mod 6