

Vil du spille Elite eller Hygge?

Og kan man selv vælge?



Rødovre HK U19 Piger

En historie om, hvordan vi gik fra 0 til 40 spillere – case, koncept og anbefalinger.



Dagsorden

- Præsentation
- Casen
- Konceptet: holddeling, træningstilbud og -indhold
- Take Away



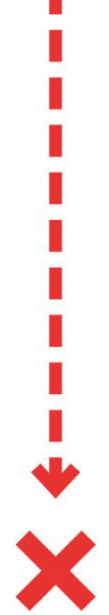


Emil

- Træner
- Instruktør
- Selvstændig

Christina

- Træner
- Instruktør
- Gymnasielærer



Case – hvad skete der egentlig?

2019-20

- Hyggeholdet blev født
 - Spillernes initiativ
- Sociale strukturer var ændret

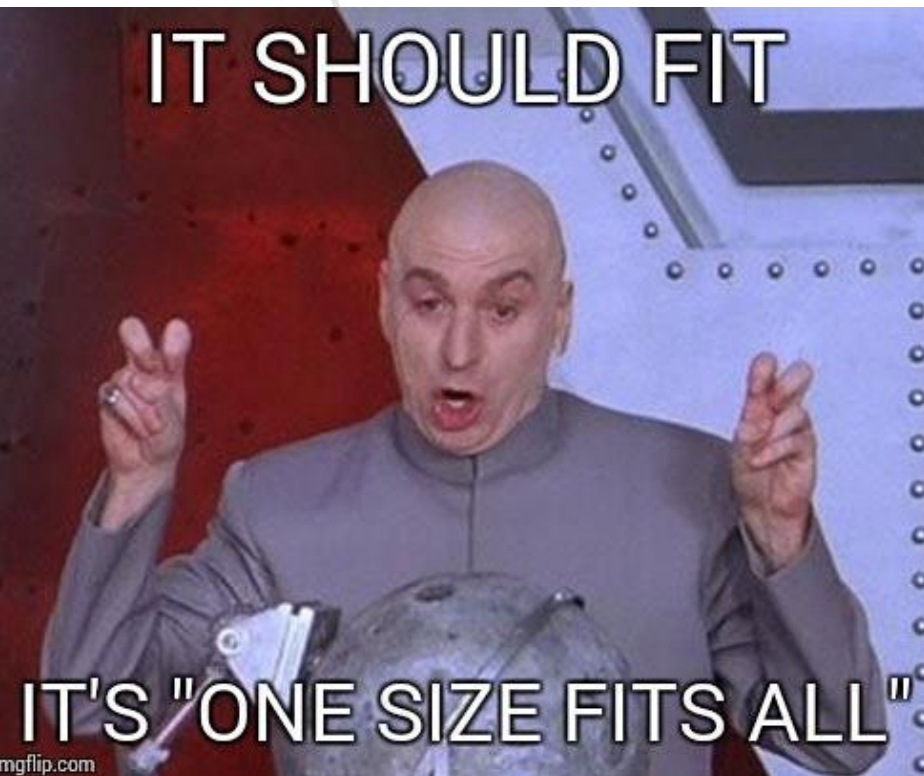
2020-21

- Elite blev født
 - Afhoppere fra Hygge
- Alt var en (for) stor succes

2021-22

- Hvordan fa.... fastholder man unge håndboldpiger?





Konceptet – Den individuelle plan

"Elite"

- Træning 3 gange pr. uge
- Styrkeprogrammer, Træningslejre, tøj.
- "Den kendte model"

"Hygge"

- Træning 1 gang pr. uge
- Håndbold uden dårlig samvittighed
- Kamp med tømmermænd





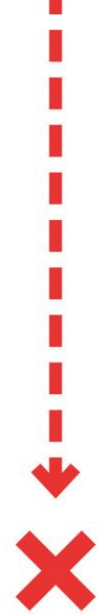
(A) (E)

Træningsmetoder - Hvad virker?

- Træn som U13
- Man skal huske hvorfor de går til håndbold
 - Spillernes ambitioner > Trænernes ambitioner
- Træne dem der kommer til træning

Elite tillægget

- Vi træner for at præstere
- Vi træner det kedelige
- "Hvorfor?" er et spørgsmål vi stiller på elite



Holddeling

Spiller du for at vinde? Og er du seriøs til træning og kamp?

JA!

SELVFØLGELIG!

Okay, har du spillet håndbold før?

JA

NEJ

Hvor mange gange om ugen vil du træne?

1,5-3 gange pr uge

0-1 gang per uge

1,5-2 gange pr uge

2-3 gange pr uge

Har du lyst til Liga eller 1. Div

LIGA

1. Division

HYGGE



RIGTIG, SJOV HÅNDBOLD

Take Away

1. Lad spillerne styre niveauet og ambitionen
2. Som træner skal du skabe rammer og tryghed
3. Jo kedeligere træning, jo færre gider, jo flere stopper
4. Træn dem der kommer til træning
5. Gode voksne forstår det hele menneske
6. Giv dem medejerskab, eller som minimum følelsen deraf!
7. U13 træning for alle - Konkurrencetræning for Elite MED MÅDE
8. Man bliver sin historie - Sørg for den er god!



Spørgsmål

1. Hvilke ting er udfordringer ift. at have både elite- og hyggespillere på samme hold?
 - Hvordan favner vi begge grupper, når vi ikke har flere "afdelinger"?
2. Hvordan får man bedst spillere til at skifte spor?
 - Eller er det okay de stopper for at komme tilbage senere?
3. Hvordan bør vi dele årgange?
 - Er vi for årgangsfokuseret?
4. Hvordan ser det perfekte turneringstilbud ud for unge håndboldspillere?
 - Hvordan får vi en A-række? Og hvor mange kampe bør der være i en halvsæson? Og er det forskelligt for elite og hygge?
5. Hvordan får du (gen)etableret U19 i din klub?

