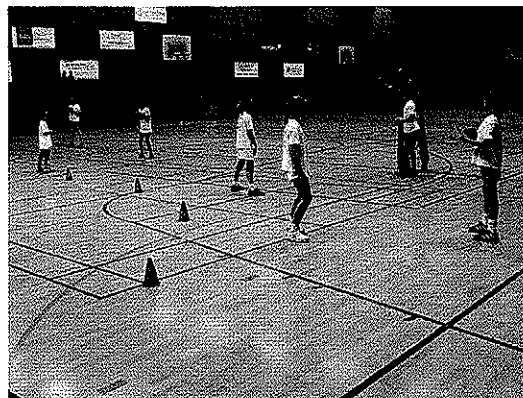


Træningstime nr. 1 (U-14)

<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-38	Stående skud	<p>Tre spillere mod tre forsvarere i afgrænset område på midten.</p> <p>Der spilles tre mod tre indenfor et afgrænset område midt for mål.</p> <p>De tre angribere har frit spil med returafleveringer etc., men der skal udelukkende afsluttes med stående skud i form af løbeskud, underhåndsskud og gennembrud.</p> <p>Gennembrud og opskud er ikke tilladt.</p>	<p>To kegler</p> <p>Veste</p> <p>Bolde</p>
38-45	Pres med russeropstart	<p>Fire mod fire spil uden fløje.</p> <p>Angriberne spiller med én stregspiller.</p> <p>Playmakeren markerer, på hvilken side stregspilleren skal placere sig med en screening.</p> <p>Angrebsbacken i samme side indleder angrebet.</p> <p>Herfra spilles frit og mulige scenarier er</p> <ul style="list-style-type: none">• russerscreening, udnyttes i første pres• venstre back afleverer videre til playmakeren, der har øje for egen chance, indspil til "lang russerscreening" eller til viderespil til modsat back. <p>Playmakeren skal være opmærksom på eventuelt at starte et centerkryds med modsatte back.</p>	<p>To kegler</p> <p>Veste</p> <p>Bolde</p>
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Færdigt spil	<p>Spil til to mål.</p> <p>Tema med russeropstart og placering af stregspiller fortsættes</p>	<p>Veste</p> <p>Bold</p>

8. U-14 specialisering



Ved specialisering forstås

- dels en **idrætslig specialisering**, hvor man kun træner specifikke færdigheder inden for den valgte idrætsgren (f.eks. håndbold)
- dels en **positionsbestemt specialisering**, hvor man kun træner de færdigheder, man anvender på den position på banen, hvor man spiller (f.eks. venstre fløj).

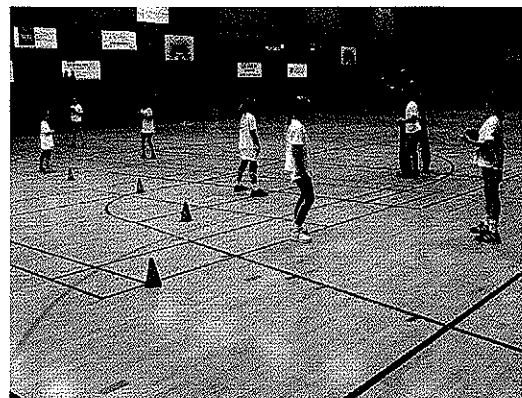
En begyndende idrætslig og positionsbestemt specialisering kan ske fra 12-13 års alderen.

Alle spillere bør afprøve og øve nye hensigtsmæssige håndboldbevægelser (teknikker), når disse introduceres. Der kan ske en begyndende positionsbestemt specialisering, så spillerne får mulighed for at træne færdigheder, som anvendes på deres respektive positioner på banen.

Alle spillere bør have en primær og en sekundær position på banen. To spillere pr. hold udvælges som målvogtere og trænes specifikt i de færdigheder, som kræves på denne position.

U-14 spillerne bør støttes i at dyrke yderligere en idrætsgren ved siden af håndbold.

ALL-ROUND SPORT

9 U-14 trænerrollen

Som træner for U-14 spillere skal du være opmærksom på følgende:

U-14 spillere må forventes at være meget bevidste om, at der er kvalitet i den træning og de aktiviteter, som håndboldforeningen tilbyder.

Du vil med fordel kunne involvere dem i beslutninger om holdets træning og aktiviteter og give dem et medansvar for at holdet fungerer. Samtidigt skal du kunne skære i gennem og vise, hvem der i sidste ende bestemmer.

Spillerne har klare forventninger om, at du som træner er engageret og kompetent og at du interesserer dig for dem - både som mennesker og som håndboldspillere - og at du kan agere samtalepartner for dem på begge disse felter.

Du skal være opmærksom på, at mange af spillerne i denne aldersgruppe er (eller på vej) i puberteten. De kan reagere på forskellige måder på disse forandringer, men vil generelt have behov for en positiv bekræftelse som mennesker. Som håndboldspillere har de fortsat behov for positiv feedback, men også konstruktiv kritik.

Du kan med fordel - gennem fælles oplevelser - søge at skabe en "fælles historie" med spillerne.