

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

## Slutmål senior elitespiller, med den lyserøde tråd:

### Forsvar:

- **6 – 0 forsvar (aggressiv)**
- **3 – 2 – 1 forsvar**

### Delmål:

- **Bolderobring**
- **Samarbejde med keepere**
- **Tacklinger**
- **Bevægelse og benarbejde**
- **Parader**
- **Omstilling i forsvarsformationer**

### Kontra:

- **Tempo fra alle spillere**
- **Ankomstfasen**
- **Screeningsspil**
- **Hurtig opgiverkast**

### Delmål:

- **Løbebaner**
- **Udkast fra keeper**
- **Max fart i ankomst**
- **Holde pres**
- **Placering/Organisation**

### Returløb:

- **Hurtig hjem til egen 3 meter**
- **Fortjekke med min. 2 spillere**
- **Møde modstanderen højt på egen banehalvdel**

### Delmål:

- **Vurdering**
- **Placering**
- **Kommunikation**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

## Angreb:

- Presspil med tempo
- Krydsspil
- Overgangsspil
- Pladsskifte
- Over-/undertalsspil
- Udnyttelse af stregspillere

## Delmål:

- Arbejde i højt tempo med bold
- Finter
- Afleveringer
- Afslutninger
- Temposkifte
- Indspil og screeningsspil
- Samarbejde 2 og 2

## Andre mål:

- Udvikle spillerne til at tænke selv – skal kan tage beslutninger
- Udvikle spillernes individuelle færdigheder
- Styrketræning
- Målvogtertræning
- Indstilling til træning skal være ligesom til kamp
- "Gå til den til træning"
- Skabe træningskultur

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

## Spillerudvikling:

### U-6 / U-8:

- Skabe interessen for håndbold
- Boldlege
- Småspil (2 mod 2 / 3 mod 2 / 3 mod 3)
- Bevægelsestræning
- Beherske bolden – Kaste og gribe bolden i fart
- Mand/mand spil efter vurdering

### U-10:

- Boldlege
- Basisspil (2 mod 2 / 3 mod 2 / 3 mod 3)
- Teknik – finter, drible, afleveringer og skud
- Beherske bolden i løb (Både modtage og aflevere)
- Mand/mand spil
- Kontra
- Spille flere pladser
- Bevægelses- og balancetræning
- Gymnastik
- Regler

### U-12:

- Boldlege
- Basisspil – som U10, evt. udvides til 4 mod 4 spil
- Teknik – videreudvikling
- Samarbejde 2 og 2
- Overtalsspil
- Forsvarstræning
- Kontra/returløb
- Styrketræning med egen kropsvægt, som 2. års introduktion i vægttræning uden belastning

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

## U-14:

- **Sammensætte mere som hold – ( 4 mod 4 spil – evt. 5 mod 4 spil )**
- **Fysisk træning med egen kropsvægt, og teknik styrketræning uden vægte**
- **2. års instrueres i styrketræning med vægt**
- **Begynde med løbetræning**
- **Stadig stor vægt på teknisk træning**
- **Beherske bolden i høj fart**
- **Stadig træne flere pladser**
- **Overtalsspil**

## U-16:

- **Begynd specialisering af spillerne**
- **Fysisk træning – varieret**
- **Løbetræning**
- **Angrebsstarter**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

## Forsvar:

### Mand / Mand situationer

- **Placering**
  - **Skråstilling udfra bold / skudarm**
  - **Højre ben fremme til venstrehåndsspillere og venstre fremme til højrehåndsspillere.**
- **Benarbejde**
  - **Flytte sig i forhold til modstander**
    - **Træne alm. løb, slide bevægelse og baglæns løb**
  - **Kroppen foran bolden ( Se placering )**
  - **Lavt tyngdepunkt i benarbejde**
  - **Skiftende skråstilling i forhold til boldside og modstander = Formål er at skære banen af for modstanderen.**
- **Arme udgangsposition – øvrige se tacklinger og parader**
  - **Overfor højrehåndsspillere = venstre arm lodret oppe og højre arm ca. vandret udfra skulderen.**
- **Tacklinger**
  - **Afvisende tackling – mod højrehåndsspillere = let bøjede arme venstre mod skudarm og højre mod hoften og omvendt med venstre håndsspillere. – Formål at føre modstander ud af område**
  - **Lukkende tacklinger – Samme udgangspunkt som afvisende – venstre arm presser skudarm ned og højre trækker modstanderen til sig og omvendt.**
  - **Benarbejde er meget vigtigt for at kunne lave en tackling!!**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

- **Parader**
  - **Placering skal være på skudarm – ligesom ved tacklinger**
  - **Armene lige op i selve paraden– armenes udgangspunkt er ligesom ved tacklinger**
  - **Benarbejde er meget vigtig for at kunne lave en god parade.**
- **Bolderobring**
  - **Fokus på bold**
  - **Fokus på afleveringen**
    - **Hvornår forlader bolden modstanderen (Så sent så muligt)**
    - **Afleveringslængden – jo længere jo bedre**
  - **Afstand mellem angreb og forsvar må ikke være for stor – ca 3-meter eller tættere.**
  - **Benarbejde – Afventende og ekstrem eksplosivt!!**
- **Afdriblinger**
  - **Afdribling gøres når bolden slipper hånden.**
  - **Lavt tyngdepunkt**
  - **Eksplosiv bevægelse**
  - **Følg modspillerens bevægelse / Fordel hvis afdriblingen kikser.**
- **Øvrig forsvarsarbejde**
  - **Hoppende tacklinger og parader**
  - **Opbakning**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

## Individuel angreb:

- **Afleveringer**
  - **Grundlæggende teknik**
    - **Høj arm – Albue til øre med kort tilbagetræk**
    - **Forspænding og rotation**
    - **Håndled**
    - **Balance – brug modsatte arm**
    - **Front mod mål**
  - **Afleveringsformer**
    - **Alm. Aflevering**
    - **Presspils afleveringer / fra gulv og hop**
      - **Sidehåndsaflevering – højt og lavt**
      - **Vendeafleveringer**
    - **Indspil**
      - **Studsaflevering – direkte og gennem ben**
      - **Isse aflevering**
      - **Høj aflevering i frit rum**
      - **Øvrige kan være – bag ryg, rundt om nakke, stødaflevering, rundt om kroppen og "kigge væk"**
    - **Udspil**
      - **Svensk udspil – stød aflevering**
      - **Bagom ryg**
      - **Sidehånd / stød aflevering**
      - **Vendeaflevering**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

- **Finter**
  - **Grundlæggende finter – der skal arbejdes på mellemrum – formålet er at bringe modstander i bevægelse og ude af balance.**
  - **Temposkift/komme i fart og afstand/timing**
  - **Front mod mål**
    - **3-trins finte – den mest grundlæggende af finterne**
    - **Stand-fods finte – Vigtigt med forfinte bevægelse**
    - **Øvrige finter – Forfinte løb, Radjenovic finte, skudfinte, rullefinte, glide af på tackling**
- **Skud**
  - **Grundlæggende principper som i afleveringer**
    - **Høj arm – Albue til øre med kort tilbagetræk**
    - **Forspænding og rotation**
    - **Håndled**
    - **Balance – brug modsatte arm**
    - **Front mod mål**
  - **Forspænding og rotation meget vigtig!**
  - **Skud fortages med front mod mål**
  - **Skud på første eller tredje skridt.**
- **Grundlæggende skudformer / alle skal lære disse**
  - **Standskud på første eller tredje skridt**
  - **Hopskud på tredje skridt**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

- **Skud bagspillere**
  - **Hopskud på første, anden eller tredje skridt**
    - Hopskud med lav arm
    - Hopskud med kringle
  - **Standskud første eller tredje skridt**
  - **Løbeskud**
    - Løbeskud med lav arm
  - **Underhåndskud**
  - **Kringleskud**
- **Skud fløjspillere**
  - **Skud fra grundstilling**
    - Lob / Isse
    - Knæk
    - Skud til lang
    - Gevindskud / indvendig og udvendig
  - **Skudfinte**
  - **Afsæt fra både højre og venstre ben**
  - **Komme oppefra og nedefra**
- **Skud stregspillere**
  - **Afsæt – højt , fladt , til siderne**
  - **Lob / Isse**
  - **Skud fra høj arm og lav arm**
  - **Knæk**
  - **Gevind**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

- **Bevægelse**
  - **Løb på rum**
  - **Forfinteløb**
  - **Høj fart / temposkift**
  - **Front mod mål**
  - **Tilbageløb / baglænsløb efter pres**
  - **Timing i løb – Se på afleverende spiller**
- **Stregspil og screeningsspil**
  - **Timing – Fang modstander i ubalance – Screening sættes sent og uventet**
  - **Kantscreening – skære banen af for modstanderen**
  - **Frontscreening – holde modstanderen tilbage**
  - **Ryk i rum**
    - **Bag stødende forsvarsspiller – Eksplosiv ryk**
    - **Foran forsvarsspiller for at skabe forvirring og holde modstander tilbage.**
  - **Vendinger og finter**
  - **Kort tilbagetræk til skud meget vigtigt.**
- **Øvrige individuel angrebstræning**
  - **Faldteknik**
    - **Mavelanding "Sælen"**
    - **Rulle – for- og baglæns**
  - **Afsæt**
    - **Afsæt på venstre og højre ben**
      - **Sidste skridt langt**
      - **Brug modsatte ben til at trække op**

**Den lyserøde tråd**

# RSU Ringkøbing Håndbold

---

- Det afsættende ben bruges til balance
- Brug armene i afsættet til at trække opad
  - Samlet afsæt

**Benbøj og træk med armene – meget eksplosiv**

**Den lyserøde tråd**