

# 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**