



TALENTARBEJDET og DET SPORTSLIGE KONCEPT I ROSKILDE HÅNDBOLD. 2016-2018

For Roskilde Håndbold begynder talentarbejdet allerede i de yngste årgange, ja, principielt begynder det allerede fra babyhåndbolden ved

- At have voksne dygtige trænere ned til de yngste (vi kan i dag fremvise nogle af landets dygtigste ungdomstrænere/ tidligere divisionsspillere i de yngste årgange fra 1 – 14 år)
- At uddanne egne dygtige trænere – gerne mange unge trænere
- Vi tænker langsigtet, det er ikke det vigtigste at vinde hver gang, det vigtigste er at UDVIKLE hver enkelt spiller i de yngste årgange og give spillerne en GOD OPLEVELSE. *"Sejren i morgen er vigtigere end sejren i dag "*
- Basis skal være i orden (der bliver arbejdet utrolig meget med småboldspil, afleveringer i bevægelse, forskellige skudformer, finter, forsvar osv. helt fra start) – se *" Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd "*!
- Træningen bygger på det aldersrelaterede træningskoncept, The danish way, udarbejdet af DHF. Derudover bygger talentarbejdet på DIF's og Team Danmarks " Værdisæt for talentudvikling i dansk idræt Huset " –
H for HELHED
U for UDVIKLING
S for SAMARBEJDE
E for ENGAGEMENT
T for TRIVSEL
- Vi fokuserer meget på den fysiske og skadesforebyggende allerede fra mini ved koordination, balance, små fysiske øvelser til decideret styrke-træning fra 14-årsalderen (- jvn. *" Roskilde Håndbolds fysiske rettesnor "*)
- Vi prioriterer meget at gøre den enkelte spiller god, MEN du er kun rigtig god, hvis du også formår at gøre dine holdkammerater gode. Derudover skal du også lære at være god i udstråling, mentalt, opførsel osv.
- At få givet spillerne de vigtige Roskilde Håndbold-værdier : fællesskab, respekt for alle, sammenhold, engagement og seriøsitet
- At få gode, engagerede, opbyggende, deltagende forældre
- FORANDERLIGHED er utrolig vigtigt. At vi samtræner på forskellig måde både opad og nedad, så vi hvert år kigger på de enkelte trupper og derudfra laver om på målsætninger, samarbejde mellem trupper, op-/nedrykning af spillere osv. Hvad der er rigtigt det ene år, er ikke nødvendigvis rigtigt det næste år !!! Det er også vigtigt, at enkelte spillere træner/ spiller helt eller delvist i andre trupper for at sikre udvikling og udfordring for den enkelte.
- I sæsonen 2016/17 vil vi videreudvikle samtræningen mellem alle U 10 og U 12 drenge og piger en gang om ugen, hvor der prioriteres at træne og udvikle på niveau
- Roskilde Håndbold ønsker at udarbejde et seriøst og engageret TRÆNINGSMILJØ, hvor alle udvikler sig som hele personer

ORGANISATION af TALENTARBEJDET 12 – 18 år:

Håndbold skal være mere end bare en fritidsinteresse, det skal være en livsstil , gerne for HELE FAMILIEN. Ikke kun spillere har fundet hinanden og stiftet familie, også

mange forældre har fundet venskaber inden for håndboldverdenen, som har varet for livet...

Det skal være SJOVT at spille HÅNDBOLD – og der er plads til ALLE ! Samtidig med at vi udvikler talenter og hold, som kan være med i toppen af dansk håndbold.

TRÆNERE, LEDERE...

Der skal være dygtige trænere på alle trupperne, trænere som har den håndboldmæssige baggrund i orden, og som skrevet før helt ned i de yngste rækker. Vi arbejder på at få dygtige trænere fra egne rækker og få gang i mange unge trænere, som får en kvalificeret uddannelse.

En kvalificeret træner er for os en træner, som formår bl.a. både

- at udvikle den enkelte og holdet både håndboldmæssigt, mentalt, taktisk, teknisk og socialt
- at få alle til at føle sig vigtige , 2. og 3. holdet er også vigtige
- at få engageret forældrene positivt,
- at tænke deres spillere som hele mennesker,
- både at tænke kortsigtet og langsigtet,
- at beholde og gerne udvide antallet af spillere
- at bakke op om klubben, og tænke truppen/ holdet som en del af klubben
- at udvikle holdet optimalt, få udnyttet spillernes styrker og kompensere for svagheder
- at gøre håndbold til mere end bare en fritidsinteresse, nemlig en livsstil
- formår at sørge for, at spillerne er i fysisk god form, kan koordinere bevægelser, kører skadesforebyggende træning m.m. Se mere under Roskilde Håndbolds fysiske rettesnor
- Møder i sportstøj og er velforberedt
- At bakke op omkring spillere udtaget til HRØ-træninger, DHF talenttræninger landshold, osv..

Der skal være trænere på alle hold – og derudover også holdledere. Der arbejdes på at få tilknyttet en ”koordinator” til hver trup til at støtte og aflaste træneren især med information/ være bindeled mellem træner, klub og forældre/spillere.

Roskilde Håndbold arrangerer hvert år fælles trænerkurser, hvor trænerne inspireres, derudover får de enkelte trænere også mulighed for at komme på kompetencegivende trænerkurser – dette er et fokusområde for os i både den kommende sæson og fremover, så der udarbejdes en plan for trænerkurserne og de enkelte trænere.

Som noget nyt vil vi i sæsonen 2017/18 begynde sæsonen ved at afholde et møde mellem trænerne på henholdsvis herre- og damesiden, samt mellem trænerne i U 10 og U 12, så vi her aftaler og koordinerer, hvordan vi på den bedste måde får udviklet vores spillere og hold i den kommende sæson og skabt det bedste udviklingsmiljø. Aftalerne vil blive revideret hen over året, hvis der er behov for forandring.

Samarbejdet med talentklasserne på Himmelev Skole og ungdomsuddannelserne prioriteres højt, ligeså med morgentræningen, som varetages af Roskilde Håndbolds dygtige trænere ledet af herretræner Rasmus Svane, samt arbejdet med at få oprettet et sportscollege i Roskilde.

TRÆNINGEN:

- Der bliver hele tiden bygget på, at ALLE spillere skal udvikles
- Som der står ovenfor, skal basis være i orden + der skal bygges på hele tiden både rent afleveringsmæssigt, skudmæssigt, finte-, angreb, forsvar, kontra, teknik, målmandstræning osv...
- Alle er vigtige, både gode og mindre gode
- Alle behøver ikke træne lige meget, men vil du være på 1. hold kræver det mere træning min. 3 gange om ugen fra 12 årsalderen
- Der skal tænkes både i udvikling af den enkelte spiller OG holdet
- Tager udgangspunkt i det spillermateriale, man har, samtidig med at der arbejdes med basistingene, samt de aftaler, der aftales på de indledende trænermøder...
- Ha' det sjovt
- Også tænke i taktisk træning, grundlaget lægges også her helt ned i de yngste årgange (overblik, vurdering, angribe på rum, styre forsvar...)
- Det mentale prioriteres
- Finde balancen mellem at tænke kortsigtet, samtidig med at der satses langsigtet både holdmæssigt og individuelt
- Samarbejde mellem trænerne og mellem trupperne omkring den blå-hvide tråd
- Træningssamlinger/ .- weekender med både håndboldtræning, men også andre idrætter osv.
- 25 – 50 – 25 indføres i ungdomsafdelingen, så alle udvikles og udfordres. Alle træner 50 % i egen trup rent aldersmæssigt, og så 25 % med yngre og ældre trupper for at sikre optimal udvikling.
- Der udarbejdes specialtræninger med forskellige temaer eks fløjtræning
- Målmandstræning for både de ældste målmænd, men også de yngste. Morten Fager står for målmandstræning i dametruppen og U 18 drenge, mens Stian Christensen arrangerer målmandstræning for ungdomsmålmændene i trupperne, samt mental træning.
- Der etableres et udbytterigt samarbejde mellem U 18 – trupperne og seniorholdene, så vi både får udviklet enkeltspillere, men også får gjort U 18-spillerne klar til at blive seniorspillere, både håndboldmæssigt, fysisk, mentalt, socialt osv. (se specielt punkt senere)..

Der henvises til en mere detaljeret " *Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd* "

Den FYSISKE træning, SKADESFØREBYGGENDE TRÆNING

- Den fysiske træning ved siden af haltræningen vægtes utrolig højt, så spillerne er i den rette fysiske form til at spille det fysisk hårde spil, som håndbold er.

Der tages udgangspunkt i det aldersrelaterede træningskoncept – se mere i " *Roskilde Håndbolds blå-hvide tråd* " OG ikke mindst i " *Roskilde Håndbolds fysiske rettesnor* " udarbejdet januar 2016 af Laurids Søgaard og Mathias Lüthjohan.

Vi vil arbejde frem imod, at vi kan tilbyde en mere individuel fysisk træning, hvor der

tages hensyn til de enkeltes behov, svagheder osv. I sæsonen 2017/18 vil vi arbejde på at udarbejde mere personlige fysiske træningsprogram fra U 16, som bl.a. bygger på de screeninger, som er udarbejdet for talentklasseeleverne i Fysiocenteret og ellers test af vores unge spillere.

INDIVIDUEL TRÆNING, SAMTRÆNING m.m.

For at udvikle både den enkelte og holdet bedst muligt arrangeres der både

- **individuelle træninger, pladsbestemt træning** eks. Målmandstræninger
- **samtræninger.** Det kan være svært at udvikle talenterne bedst muligt i deres årgange, derfor arrangerer vi samtræning både for enkeltspillere og for hold. Vi kigger på de enkelte hold og sørger for at matche dem, så alle får udvikling. MEN det er også vigtigt, at holdene træner i deres årgange, at U 14 pige 1., 2. og 3. hold træner sammen i hvert fald en gang om ugen. 25 – 50 – 25.
- **Enkeltspillere træner** i en anden aldersgruppe. Hvis der er talenter, som har brug for at træne i en ældre aldersgruppe, er vi også åbne for det. Det tages op i de enkelte tilfælde.
- MEN det gælder ikke kun for talenter, det gælder også for eks. nye spillere, som kan have gavn af at træne i en yngre aldersgruppe en periode, så spilleren får større chance for at klare sig i egen aldersgruppe. Det har vi flere af i øjeblikket. Det kan også være andre hensyn: størrelse, venskab, handicap eller andet.
- I sæsonen 2015/16 træner alle U 10 og U12 drenge- og pigespillere hver torsdag i 3 haller, hvor de deles efter niveau, og hvor der både trænes individuelt og spilles til 2 mål. Dette videreudvikles i 2016/17.

INTEGRERING af SPILLERE bl.a. i seniorafdelingen

Da vi går i ” NYE ” årgange hvert år, er det vigtigt at tænke i integrering – i håndbold er vi 2 årgange og skifter hvert år.

Derudover er overgangen mellem ungdom og senior også præget af en utrolig forandring, så der skal der en god overgang og integration i løbet af sæsonen. Vi er nødt til at gøre et stort arbejde for at bevare de U 18-spillere, som rykker op til senior, både de enkelte, som er gode nok til 1. divisionsholdet, men også de spillere, som skal spille på 2. holdet. Det er altid en udfordring at få ungdomsspillerne til at blive i Roskilde Håndbold, når de rykker op til senior, især fordi mange af dem har spillet på førstehold hele deres ungdom, men kan ikke rykke direkte op i en første-holdstrup som senior.

Det kan også være svært for en ung spiller at skulle spille sammen med ”ældre” damer eller mænd, som har børn og på den måde helt andre interesser.

I den kommende sæson skal vi have fokus på overgangen mellem ungdom og senior, hvordan får vi gjort ungdomsspillerne klar til seniortiden, samt gjort overgangen bedre, får forberedt ungdomsspillerne bedre på seniortiden, udarbejdet det rigtige tilbud, som kan beholde spillerne også som senior, så de kan blive en del af vores seniorhold, også førsteholdene. Det bliver også vigtigt at få oprettet 3. – 4. hold, så der også er seniorhåndbold for de seniorer, der ikke vil spille på divisionshold.

FYSIOTERAPEUT

Hver torsdag kl. 16.30 – 18.30 er der en uddannet fysioterapeut til stede i hallen, hvor ALLE ungdomsspillere kan få behandling, gode råd osv. i samarbejde med træ-

neren. Fysioterapeuten er ligeledes behjælpelig med udarbejdelse af fysisk træning/ øvelser/ skadesforebyggende træning for hele hold eller enkelte spillere.

Det er også planen, at fysioterapeuten vil holde et / flere foredrag for trænere, spillere, forældre omkring tapening, skader, skadesforebyggende træning, fysisk træning osv.

Vi vil også i højere grad aftale en "screening" af en trup inden styrketræning for at få sammensat den rigtige træning for den enkelte.

TURNERING, STÆVNER m.m.

Roskilde Håndbold prioriterer kampe meget højt, både turneringen og stævner, mens der aftales nærmere om pokalturneringerne. ALLE skal ud at spille kampe, ligesom holdene både deltager hele truppen sammen til nogle af kampene/ stævnerne, men så sandelig også på niveau andre gange.

Der skal spilles rigtig mange kampe, og holdene skal også lære at spille de vigtige kampe/ vinde de vigtige kampe. Det lærer de ikke af træningskampe, men kun ved at prøve at spille kvartfinaler, semifinaler, finaler osv... Det er helt sikkert en meget, meget vigtig faktor at have lært at spille og ikke mindst vinde de vigtige kampe, både som hold og enkeltperson.

Flere af vores ungdomshold er så dygtige, at de har svært ved at finde kvalificeret modstand i deres aldersgruppe her østpå, hvorfor vi i højere grad kigger mod Sverige, Norge og Tyskland for at finde stævner og kvalificerede træningskampe ...

Årets gang mht. stævner osv. :

Maj/juni: Roskilde Håndbold deltager i STRANDHÅNDBOLD-stævner og deltager fra U 16 og opefter i DM – kvalifikationsstævner med det mål at deltage ved DM i strandhåndbold.

August/ september: Holdene deltager i de stævner, der udfordrer dem på deres niveau. Dog deltager alle U 12 og U 14 i Lalandia Cup eller lignende stævne.

December: JULESTÆVNE, hvor ALLE Roskilde Håndbolds 8 – 18 år deltager. Hvilket stævne aftales mellem trænerne.

Marts/ april: PÅSKESTÆVNE, hvor U 12 – U 19 deltager i Rødspætte Cup i Frederikshavn.

Jule- og påsketævne arrangeres af turlederne Henrik Hansen og Katrine Ohlendorff

Udvalgte hold, talenttræning under DHF, landshold osv.

Det er en vigtig del af trænerens arbejde at samarbejde med HRØ og DHF omkring de spillere, som er dygtige nok til at være med på udvalgte hold ! Det er både vigtigt for den enkelte spiller og holdet, at vi opsøger dialogen, men så sandelig også for at følge med i den håndboldmæssige udvikling.

HÅNDBOLDSKOLE – og CAMP

Hver sommer arrangeres håndboldskole, hvor både vores egne medlemmer, men også håndboldspillere fra hele Sjælland, København og Lolland-Falster deltager i en uges håndboldskole, hvor der selvfølgelig er meget socialt, men så sandelig også

håndboldtræning. Vores varemærke er TRÆNING på NIVEAU og UDVIKLING.
I år var vi 223 deltagere i håndboldskolen.

INDSTILLING

Der arbejdes også med indstillingen, både hos den enkelte og hele holdet. Det drejer sig både om rent træningsmæssigt, men så sandelig også at lære være god/ lære at vinde, samt tackle det at være god, så vi skaber gode ledere og vindere på holdene. Det gælder både på og uden for banen, samt at opføre sig sportsligt ! Opførsel både på og uden for banen skal der også arbejdes med.

Med indstilling tænkes også på opladning, at være klar til kamp, samt for de ældste ungdomsgrupper snak om fester/ spiritus i forhold til kamp osv., samt SUNDHED, den rette ernæring, drikke osv. Eks. frugt i forbindelse med kampe, ingen slik i forbindelse med kampe, først bagefter osv. det optimale ville være, hvis vi kunne give frugt inden træning hver gang, men det er nok utopi...

En anden ting, der også må arbejdes med, er at acceptere, at alle spillere er VELKOMNE i Roskilde Håndbold, hvad enten de er gode eller ej, hvad enten, de overtager ens plads eller ej, det kræver mange snakke...

INDIVIDUELLE SNAKKE er et godt redskab for træneren til at udvikle/ få arbejdet med mange håndboldmæssige, sociale, indstillingsmæssige ting, og det gøres der flittigt brug af i håndboldklubben – se også senere under ” Personlige samtaler ”.

DET SOCIALE ASPEKT/ SAMMENHOLD/ KLUBÅND

Det sociale og sammenhold spiller en uhyre vigtig rolle i Roskilde Håndbold, både på de enkelte hold, den enkelte trup, i hele klubben og på tværs af hele klubben. Det giver sig udslag i

- Mange sociale arrangementer i de enkelte trupper, eks. overnatninger, arrangementer med/ uden forældre
- MANGE TURE til stævner med overnatninger – Lalandia Cup, HEI Elite Cup, julestævne, Frederikshavn i påsken osv...
- Strandhåndbold i maj/juni fra U 10 hele vejen til senior
- I klubregi på tværs arrangeres juleafslutning, håndboldlandskampe m.m.
- Spisning i klubben efter kampe / mellem træninger
- Heppe på hinanden/ klubånd
- At være medlem af en idrætsforening kræver også, at der ydes en indsats til fællesskabet, f.eks. sidder alle trupper ved tidtagerbord, alle hjælper 1 – 2 gange ved divisionsarrangementer, alle deler fyrværkerireklamer ud, osv.
- Nedsat ad hoc-udvalg til udarbejdelse af en fælles sæsonafslutning.

Men det er så absolut en af de ting, vi vil videreudvikle i den kommende sæson.

UDDANNELSE for SPILLERNE/ Roskilde Håndbold som prioriteret idrætsgren

Trænerne skal bakke op om spillernes skole og uddannelse, så uddannelse og håndbold kan gå hånd i hånd/ spille sammen.

For Roskilde Håndbold er det noget af det mest vigtige, at der i Roskilde bliver etableret idrætslinier på uddannelsesstederne, samt sportscollege, så vi kan beholde nogle af vores spillere hjemme (i stedet for at tage til Fyn/ Jylland på idrætslinier), samt trække spillere til udefra. Det er med STOR glæde, at vi ud over morgentræning for talentklasseleverne, også arrangerer morgentræning for ungdomsuddannelserne med morgentræning 2 gange om ugen. Ligesom Talent- og eliterådet i samarbej-

de med forvaltningen arbejder meget seriøst omkring oprettelse af et sportscollege i Roskilde med dagtilbud.

Samarbejdet med Himmelev Skole omkring talentklassen er meget vigtigt, og i det hele taget arbejdet omkring Roskilde som eliteidrætskommune og Roskilde Håndbold som prioriteret idrætsgren.

PERSONLIGE SAMTALER

For støtte og udvikle den enkelte, både rent håndboldmæssigt og personligt, men også omkring uddannelse, transport, udarbejde aftaler, lægge planer osv., for at tænke i det hele menneske afholdes personlige udviklingssamtaler fra U 14. Endelig er det også vigtigt at støtte de unge i at planlægge deres tid, så de får tid til og prioriterer både uddannelse og fritid.

MATERIALER, REDSKABER, TØJ m.m.

Materialerne skal være på plads, det gælder både bolde, tøj, overtrækstrøjer, harpiks, tape, alle mulige andre bolde/ spil, vippebrædder osv. Det kræver for en idrætsklub virkelig hårdt arbejde både at passe på materialer, samt få råd til disse materialer / redskaber.

FORÆLDRENE

Samarbejdet med forældrene vægtes meget højt, vi har brug for forældrene til mange opgaver, om det "bare" er til at heppe på holdene eller som holdledere, siddende med i en arbejdsgruppe, på festival, ved et arrangement. MEN forældrene skulle også gerne engageres så meget, at det også for dem bliver en positiv og givende oplevelse at deltage i deres børns/ unges håndbold!

FORBUND – HRØ/ DHF – Roskilde Kommune – Team Danmark – ESR - RIU m. fl.

Arbejdet med forbundene er også af meget stor betydning, det er her, vi kan være med til at præge HÅNDBOLDEN på mange planer bl.a. turnering osv. Men forbundene har ikke kun brug for en aktiv diskussionspartner, men også en aktiv partner ved arrangementer, så der har vi også en vigtig rolle, om det er ved at arrangere stævner, pokalfinaler, danske mesterskaber, sjællandske mesterskaber, kurser eller specielle projekter.

Men også lokalt bliver der arbejdet på at præge debatten omkring elitearbejdet, idrætsarbejdet i almindelighed, ligesom vi finder det som en af vores opgaver at samarbejde med skoler, SFO'er og institutioner, hvor vi præsenterer håndbold, talentarbejdet m.m. Ligesom vi deltager i mange specielle projekter.

Vi har valgt at prioritere dette arbejde så højt, at Roskilde Håndbold er repræsenteret både i RIUs og i Håndbold Region Øst (HRØ's) bestyrelse.

HJEMMESIDE, Roskilde Håndbold på Facebook...

Kommunikation og information er ekstremt vigtigt i en forening, både på Facebook og hjemmesiden, så vi hurtigt kan få distribueret information, resultater m.m. Derudover har overgangen til Conventus også skabt mulighed for at sende information ud til alle medlemmerne!

NYE INITIATIVER 2014-2016 for at STYRKE TALENTARBEJDET og i det hele taget det sportslige område i Roskilde Håndbold:

- Indvielse af strandhåndboldbaner i Roskilde Idrætspark, samt videreudbyg-

gelse af strandhåndbolden

- Udsendelse og implementering af en fysisk træningsplan fra babyhåndbold til senior udarbejdet januar 2016 af Laurids Søgaard og Mathias Lüthjohan.
- Multihåndbold videreudvikles – der arrangeres også håndbold for voksne handicappede
- Hver torsdag træner alle U 10 og U 12 drenge og piger i 3 haller, så der kan trænes på niveau, samt talenttræninger med individuel træning.
- Information til medlemmerne ved nyhedsbreve gennem Conventus
- Flere unge fra ungdomsuddannelser til morgentræning og indførelse af sportscollege også med dagtilbud...
- Udviklende talentmiljø for 99 – 94 og bedre integrering i seniortrupperne og fastholdelse af talenterne i Roskilde, så vores spillere spiller ungsenior i Roskilde og skaber det fremmeste udviklingsmiljø på Sjælland
- U 16 – 18 udviklingsmiljø styrkes. OG der arbejdes på at have 2 hold i både U 16 og U 18. (OG der arbejdes gerne sammen med andre klubber, som eks. i 2015/16 med Tune om U 18 drenge 2).
- Bedre talentklassemuligheder og morgentræning for ungdomsuddannelserne
- Flere seniorhold
- Åbent i hal og klubhus/ renovering af køkkenet i klubhuset – åbent hver tirsdag og torsdag i klubben
- Målmandsskole/ målmandstræning for ungdom hver fredag
- Styrkelse af sponsorfunktion, -pleje og sponsorudvalg
- Styrkelse af trænerudviklingen, -uddannelsen og koordination omkring talentudviklingen og koordination mellem trupperne, samt bedre påsætning af trænere
- Styrkelse af den individuelle fysiske træning
- Udarbejdelse af øvelsesdatabase
- Udarbejdelse af ” Velkommen til Roskilde – information ” både til forældre/spillere og ledere/trænere
- Samarbejde med omegnsklubber – fælles trænerkurser, håndboldskole, praktik osv.
- Træneruddannelse, både internt og kompetencegivende kurser i samarbejde med HRØ og DHF
- Flere fællesarrangementer eks i klubhuset
- Flere trænermøder
- Facebook Roskilde Håndbold videreudvikles
- ” Håndbold for sjov ” for voksne og forældre videreudvikles
- Fortsat samarbejde med skolerne for at ” få bolden ind i skolen ”, både i undervisningen, men også i bevægelse, idræt osv.- både som partnerskabsaftaler og almindelige samarbejdsaftaler. Samt også samarbejde med institutioner...

På Roskilde Håndbolds vegne
Lisbeth Klarskov.