

Dansk Håndbold Forbunds anbefalinger til morgentræningstilbud til 7.-9. klasse

Samlet mængde i morgentræning

Overordnet

Det primære formål er at skabe en god ugestruktur for spillerne, hvor der tages højde for den samlede træningsmængde i relation til både klub- og morgentræning. Vi tilstræber, at man laver en høj grad af individualiseret planlægning af en spillers ugestruktur, idet træningsmængde og restitutionsperioder vil variere fra klub til klub.

Dansk Håndbold Forbunds overordnede anbefalinger til fordelingen mellem fysisk og håndboldspecifik træning hedder - i 'Aldersrelateret Træningskoncept' - at 30-40 % af spillernes træning i disse aldersklasser bør være fysisk. Denne fordeling bør være pejlemærket for den overordnede ugestruktur - ikke nødvendigvis hver uge, men set over en periode.

ATK-bogen for de 13-18-årige kan ses her: <https://dhf.dk/foreninger-og-uddannelse/traening/aldersrelateret-traening/>).

Hvis det ikke er muligt at lave en individuel ugeplan ud fra ovenstående anbefalinger, bør det som hovedregel tilstræbes, at der ved to ugentlige morgentræninger er en ligevægtig fordeling mellem håndbold og fysisk træning; altså én ugentlig håndboldspecifik træning og én træning med fokus på fysisk træning.

Dansk Håndbold Forbund anbefaler, at det er den motoriske, skadesforebyggende styrketræning, der prioriteres i morgentræningstilbuddets fysiske del. Samtidig mener vi ikke løb- og konditionstræningen hører hjemme i dette regi for 7.-9. klasse. Se nærmere i afsnittet om 'fysisk træning og prioriteringer' i forhold til forskellige former for indhold i den fysiske træning og progression i relation til alder og erfaringsgrundlag med fysisk træning.

Differentiering mellem klassetrin og årgange

Det er i første omgang væsentligt at skelne mellem ny-optagede spillere i 7. klasse og spillere i 8.-9. klasse.

For spillere i 7. klasse vil det være gældende, at de ved optagelse påbegynder deres andet år som U13 og dermed stadig fra Dansk Håndbold Forbunds side betragtes som værende "børnespillere". Forventelig går denne gruppe spillere fra en relativ lille til en større træningsmængde og måske fordobler nogen deres træningsmængde ved opstart med morgentræning. Denne stigning i træningsmængde sammenholdt med, at spillere på U13-niveau sandsynligvis vil have et mindre erfaringsgrundlag med fysisk træning, gør, at vi bør tilgå denne gruppe i 7. klasse med stor opmærksomhed i relation til belastningsgrad, dosering og skadesforebyggende træning. Belastningsgraden, herunder både mængde og intensitet, må kun stige stille og roligt fra uge til uge.

Læs f.eks. om Merete Møllers forskning om stigning i træningsmængde her:

<https://www.skadefri.no/felles/belastningsstyring/?p=>

<https://dansksportsmedicin.dk/wp-content/uploads/2018/08/201702.pdf> (side 26 - specielt resumeet først)

Følgende overvejelser kan inddrages omkring opstart for 7. klasserne;

- Spillere optages typisk i et morgentræningstilbud i perioden februar/marts og skal påbegynde morgentræning ved starten af næstkommende skoleår. Efter optagelse vil en nærmere vejledning på et 'egenkropsprogram og motoriske øvelser' være hensigtsmæssigt som grundtræning og forberedelse inden opstart i morgentræningen
- En tydelig dosering af såvel den håndboldspecifikke som den fysiske træning de første 8-12 uger ved opstart i morgentræningen. Dette kan være i en form, hvor der udelukkende prioriteres fysisk træning i den indledende periode eller ved "drypvise" håndboldspecifikke træninger kombineret med fysisk træning. Den fysiske del skal, afhængig af den enkeltes spillers historik, også ske med en stille og rolig progression, der passende kan starte som lav intensitet og/eller motorisk/koordinativ træning.
- Trivselssamtaler individuelt eller i plenum for at sikre en tryk opstart i et nyt træningsmiljø, hvor spillerne samtidig for de fleste vedkommende har skiftet skole.

For 8.-9. klasse vil begge klassetrin være U15-spillere, hvor det – jf. håndboldens ATK - tilstræbes, at den fysiske træning fylder 35-40 % af den samlede træning set over f.eks. en eller to uger i både morgentrænings- og klubregi.

For trænere i Elitekommune-regi kan der også tages højde for en sæsonbetinget periodisering, hvor det håndboldspecifikke eller den fysiske træning kan op- eller nedjusteres i perioder alt efter hvor spillerne er i sæsonen med hensyn til turneringskalender eller i perioder, hvor det er mere "off-season".

Idrætsspecifikt træningsindhold

Det er centralt, at indholdet i den håndboldspecifikke træning er designet med opmærksomhed på, at detaljeringsgraden er stor. Der skal være fokus på basiskompetencer som f.eks. afleveringer, dueller, afslutninger, tacklinger, parader o.l.. Dette så der generelt er basis for kompetent udvikling af individuelle færdigheder og løsning af situationer i mindre områder.

Den individuelle tekniske træning har den største vægtning i træningen, men også individuel taktisk træning og områdesamarbejde er vigtige fokusområder. Der er ikke fokus på kollektiv taktisk træning, som i stedet bør være relateret til træningsindhold i klubregi.

Træningen bør tilstræbe, at spillerne selv udvikler ejerskab for deres håndboldfaglige udvikling og fremtidige målsætninger, ligesom nysgerrigheden om selv at udvikle spil og spillestil og en forståelse af håndboldspillet bør præge tilgangen til træningen. Denne tilgang, med tid til fordybelse, er netop hvad morgentræningen har rammer til.

Fysisk træning og prioriteringer

Der kan være forholdsvis stor forskel på udøvernes erfaring med fysisk træning. Dette erfaringsgrundlag for spillerne vil være betinget af den fysiske træning, som de er blevet præsenteret for på klubniveau.

Udgangspunktet for den fysiske træning i et morgentræningstilbud bør være at skabe et fundament for spillerne, således at der både kan foregå en gradvis progression i den fysiske træning og samtidig skabes gode forudsætninger for at øge deres samlede træningsmængde og belastningsgrad over tid.

Progression i den fysiske træning i 7.-9. klasse:

- Start i 7. med motoriske øvelser (agility, balance, koordination, mobilitet, stabilitet) - meget gerne med bold.

Få evt. inspiration på modulet om fysisk træning på børnetræneruddannelsen:

<https://www.haandbold.dk/foreninger-og-uddannelse/uddannelse/boernetraeneruddannelse/>

- I 8. klasse bør der være en start på teknik i de store vægtstangsøvelser (med kosteskift)
- Løbende i 8.-9. klasse kan der progredieres til vægtstænger med rigtige vægte (på baggrund af modenhed og erfaringer hos den enkelte atlet).

Få evt. inspiration på modulet om fysisk træning på træneruddannelsen:

<https://www.haandbold.dk/foreninger-og-uddannelse/uddannelse/traeneruddannelse/>

- Der bør i hele forløbet være fokus på den generelle motoriske træning (meget gerne med bold), så vægtstangstræningen ikke står alene.
- Bliv gerne inspireret af de andre idrætsgrene, der er i talentklasserne.

Relevante fysiske træningsformer:

- Træning med bold – f.eks. 'Handballfundamentals'.

Eksempler på øvelser fra Handballfundamentals:

<https://dhf.dk/covid-19/retningslinjer-for-indendoers-og-udendoershaandbold/den-gode-opstart-anbefalinger-og-inspirationsoevvelser/>

eller instagramprofilen: @handball_fundamentals

- "Basis-træning" med fokus på koordination, balance, stabilitet og mobilitet (Mats Mejdevi)

Se evt. mere under Sportsbasics:

<https://www.haandbold.dk/foreninger-og-uddannelse/traening/>

<https://sportsbasics.dk/dhf/>

- Stigetræning og agility træning

- Indføring i 'teknisk styrketræning' uden vægt (eksempelvis squat med kosteskæft/sandsække o.l.)
- Styrketræning, egenkropstræning, makkertræning, ballistisk (kast medicinbolde), power bands (store og små elastikker) m.m.
- Styrketræning med frivægte
- Arbejde med Performanceprofilen (fra U-15)

<https://www.haandbold.dk/foreninger-og-uddannelse/performance-profil/>

- Inspiration fra "Happy"
Instagram profil @happysport.dk

<https://www.facebook.com/Happysport.dk/>

- Inspiration fra Team Danmark

<https://www.teamdanmark.dk/performance/fysisk-traening/>

Specifikt på håndbold: <https://www.teamdanmark.dk/performance/fysisk-traening/saadan-traener-du/haandbold/>

Tværgående forløb og alsidighed

Det anbefales, at der skabes samarbejdsrelationer på tværs af idrætsgrene, så spillerne i løbet af et årshjul får mulighed for at stifte bekendtskab med andre prioriterede idrætsgrene. Dette vil give udøverne et indblik i andre bevægelsesformer og kan bidrage til større kropslig alsidighed.

Samtidig kan det skabe refleksion hos udøverne omkring træningskultur, tilgang, motivation og dedikation indenfor andre idrætsgrene.

Workshops og forløb

Det anbefales, at der løbende tilgås spillerne/eleverne en viden på områder som sportspsykologi, 'lifeskills', sportsmedicin samt kost og ernæring.

Det vil også være relevant i løbet af 9. klasse at introducere spillerne til begrebet 'Dual Career', samt skabe opmærksomhed på den transition, de skal til at gå igennem i forhold til overgang til

ungdomsuddannelse. Dette både med henblik på trivsel og fastholdelse til sporten. Under emnet 'Dual Career' kan følgende punkter f.eks. være relevante at komme omkring:

- Vejledning i valg af uddannelse/skole
- Team Danmark ordning
- Rød tråd i overgangen til ungdomsuddannelse
- Italesætte fordele og udfordringer ved transition til ungdomsuddannelse
- Kobling til atletuddannelse

Mere omkring uddannelse kan bl.a. ses her: <https://www.teamdanmark.dk/uddannelse/>