

# VELKOMMEN TIL UNGDOMSAFDELINGEN

## I



### **Grundlæggende værdier for ungdommen i VHC/Vidar**

- Det skal være sjovt at spille håndbold
- Der skal være plads til både alvor og leg
- Elite og bredde, men ikke på bekostning af hinanden
- Det sociale element i holdsporten er centralt
- Alle bidrager efter evne både på og udenfor banen
- Alle har mulighed for at deltage i foreningsdemokratiet

**[www.vhc-vidar.dk](http://www.vhc-vidar.dk)**

# De enkelte hold

- U8 (6–8 år)** Børnene skal primært have en positiv oplevelse med legen med bolden. Der lægges vægt på at de allerfleste aktiviteter er legebetonede, men jo ældre spillerne bliver, jo mere bliver legene håndboldrelaterede. Spillets grundlæggende regler indlæres efterhånden, så spillerne forberedes til de 4–6 stævner de deltager i, i løbet af sæsonen.
- U10 (8–10 år)** Det er fortsat det sociale og legen der er i højsædet til træning. Træningen bliver nu mere håndboldrelateret og der arbejdes til hver træning med grundlæggende facetter i spillet. En del af hver træning er spil til 2 mål. De etablerede hold deltager i den løbende turnering, mens de spillere der kommer til i årets løb enten indgår på de etablerede hold eller tilmeldes til stævner.
- U12 (10–12 år)** Det sociale er stadig vigtigt, men nu begynder vi så småt at lade de spillemæssige kvalifikationer have indflydelse på hvordan holdene bliver sat, men alle spillere der er udtaget til kamp skal benyttes. Til træning skal der stadig være plads leg, men der lægges nu større vægt på teknik, taktik og spilforståelse. Der arbejdes med enkelte simple systemer.
- U14 (12–14 år)** Spillerne betragtes som en samlet trup og deltager i de samme stævner. Holdene bliver nu sat efter spillemæssige kvalifikationer. Vi er stadig ikke blevet for store til at lege og det sociale er stadig en vigtig del, men udviklingen af holdet og den enkelte spiller både teknisk og taktisk er centralt i træningen. Der bygges videre på tidligere indlærte systemer og enkelte nye introduceres. I løbet af perioden skulle spillerne gerne beherske 2 forskellige forsvarssystemer. Der vil være en vis mængde af konditions - og styrketræning i forbindelse med hvert træningspas.
- U16 (14–16 år)** I træningen arbejdes der meget målrettet med den enkelte spiller og holdets tekniske og taktiske niveau. Der introduceres nye angrebs - og forsvarssystemer, Legen og det sociale er stadig centralt, men i tilknytning til hvert træningspas vil der være styrke - og konditionstræning. Spillerne vil få tilbud om at blive hjælpetrænere og få træner - og dommeruddannelse.
- U18 (16 - 18 år)** Målet med de sidste 2 år som ungdomsspiller er at forberede spillerne til at blive seniorer. Teknik, taktik og spilforståelse samt styrke - og konditionstræning indgår i samtlige træningspas. Der bygges videre på angrebs - og forsvarssystemer og der arbejdes med den enkelte spillers udvikling. Det sociale og legen er dog stadig et vigtigt element. Spillerne vil kunne fungere som hjælpetrænere for andre ungdomshold og få tilbud om træner - og dommerkurser. Holdene vil også i en vis udstrækning kunne deltage i træningen på seniorholdene.

# Forventninger til spillerne

For at en holdsport skal fungere og man skal få det bedste ud af træning og kampe har den enkelte spiller også et ansvar.

Det består i at

- rette sig efter trænerens/hjælpetrænerens/holdlederens anvisninger
- komme til træning hver gang eller huske at melde afbud i så god tid som muligt
- komme til alle kampe eller huske at melde afbud så tidligt som muligt
- gøre sit bedste for at bidrage til at træning og kampe bliver en positiv oplevelse for alle
- være parat til at hjælpe og støtte sine holdkammerater

# Gode råd til forældre

- Tænk på, at det er dit barn der spiller håndbold – ikke dig!
- Mød op til træning og kamp.
- Sæt fokus på spillet frem for resultater. Holdet kan udmærket have spillet godt selv om det har tabt.
- Tænk på holdet frem for kun at fremhæve dit eget barn.
- Giv opmuntring til alle spillere under kampen og gør det både i medgang og modgang
- Hvis ikke du kan komme med positive tilråb, så ti stille og hjælp andre forældre med at få samme holdning.
- Selvfølgelig er det ikke sjovt at tabe, men lad være med at give dommeren skylden for nederlaget.
- Lad træneren styre holdet (selv om du sikkert kunne gøre det meget bedre).

# Hvis alle er med til at trække læsset, så kommer vi hurtigere frem

**Som forældre til et barn i VHC/Vidar, vil vi gerne opfordre dig til at støtte op omkring ungdommen gennem at**

- deltage i kørselsordningen for dit barns hold
- hjælpe med at passe dommerbord når dette er nødvendigt
- vaske spillertøj, når det er "jeres" tur
- stiller op som dommer til "døm selv" kampe på hjemmebane
- være holdleder på "jeres" hold
- deltage i klubbens arrangementer
- møde op til forældremøder
- hjælpe i klubbens udvalg (sponsor, stævner, arrangementer, "VHC/Vidars venner")



Du kan finde mange flere oplysninger og læse om klubben på:

[www.vhc-vidar.dk](http://www.vhc-vidar.dk)