

## **"Rød tråd" i Vallensbæk Håndbold**

Formålet med "rød tråd" er at danne et fælles billede af vores værdier, og gøre det klart hvad vi forventer af spillere, forældre og trænere! Alt er åbent for debat, men sammen med "10 bud for forældre", "10 bud for spillere", og et "oplæg til trænere" er det bestyrelsens oplæg og ønske til rammerne i Vallensbæk Håndbold. [Mvh bestyrelsen d. 2016.04.20]

### **Hvad vi arbejder for i Vallensbæk Håndbold**

Håndbold skal være sjovt! Vi ønsker at give oplevelser og succes for samtlige spillere, og samtidigt være rammen for et socialt fællesskab hvor der er plads til alle. Vi forventer at alle parter er ambitiøse i deres indsats, tager ansvar og og bidrager med det man kan, både på og udenfor banen.

Det er vores målsætning, at alle skal gå hjem fra træning eller kamp med mod på mere.

Vi ønsker at alle omkring klubben optræder med respekt og diciplin i henhold til vores værdier. Dels vil vi skabe de bedste rammer for at indfri sportslige ambitioner, men det er også et mål at give klubbens ungdomsspillere den rigtige indstilling og viljen til at arbejde hårdt for at vinde og nå sine mål. Med den rette indstilling, vilje og mod, vil vores spillere nå langt med håndbold, og alt andet i livet.

### **Hvad vi forventer af spillere i Vallensbæk Håndbold**

Vi er en "håndboldklub", og ikke et fritidshjem. Alle er velkomne, men vi forventer at alle spillere møder med følgende indstilling:

1. Vær en god kammerat (respekt).
2. Accepter at træneren bestemmer og lyt efter beskeder (disciplin)
3. Gør det bedste du kan – altid (hårdt arbejde).

Derudover forventer vi følgende af spillerne (og forældre):

1. Mødedisciplin! Kom til tiden og vær klar. Ellers melder man afbud i god tid (både til træning og kamp).
2. Man hilser på hinanden! Alle spillere giver hånd ved start og "takker af" ved afslutning.
3. Ordentligt udstyr! Haltræning foregår i indendørs sko, shorts og t-shirt (målmænd i træningstøj) og alle medbringer fyldt drikkedunk til hver træning.
4. Medbring håndklæde! Omklædning og bad efter hver træning/kamp er en del af det sociale fællesskab.
5. God opførelse! Vallensbæk Håndbold taler, skriver og opfører sig som ordentlige mennesker overfor hinanden, dommere og modstandere. Det gælder også når vi møder fejl, uretfærdighed og modvind!
6. Klubben drives af frivillige! Sæt forventningerne derefter og hjælp til hvor du kan, eller du kan se at der er behov for din indsats.
7. Respekt for trænerens dispositioner! De er truffet fordi man vurderer at det er det bedst for holdet.
8. Loyalitet! Klubben arbejder loyalt for alle spillere og alle hold, og vi forventer at loyaliteten gengældes.
9. Vær konstruktiv! Hvis der er utilfredshed, bekymringer, eller man oplever noget som man ikke synes om, så kontakt venligst træner eller bestyrelse og gør opmærksom på problemet på en konstruktiv måde.

### **Hvad vi forventer af trænere i turnering og kamp**

Spillere og hold udvikles bedre ved at spille tætte kampe og tabe, end ved at vinde på et lavere niveau. De sportslige ambitioner, bør derfor sættes så højt det er muligt med materialet på de enkelte hold. Desuden skal alle spillere i Vallensbæk Håndbold som udgangspunkt tilbydes mulighed for at deltage i kampe.

Man kan ikke blæse og have mel i munden, men det er vores ønske at trænere i kamp disponerer iht følgende. Det trænerens opgave at trække det bedste ud af alle spillere til holdets bedste. Vi spiller for at vinde, men skal involvere alle på bænken i kampen. Alle skal spillere skal tage ansvar, men også indse og acceptere at alle ikke har samme evner. Træneren skal inspirere og motivere spillere på viljen til vinde, modet til at turde og lade spillerne arbejde som et hold. Alle individuelle og kollektive fejl skal bruges konstruktivt til læring og forbedring.

## "Rød tråd" - oplæg til trænere i Vallensbæk Håndbold

### Hvordan vi træner

Der skal være højt til loftet i Vallensbæk Håndbold, og alle trænere har vide rammer for metoder og hvordan man vurderer at man får mest muligt ud af spillerne på sit hold.

Klubben har imidlertid en intention om at vi træner holdene på en ensartet måde efter fælles principper og værdier. Uanset køn og årgang vil sparring og fællesskab mellem trænere være en fordel for alle.

Det vil også gøre det nemmere når trænere vikarierer for hinanden, og når spillere rykker op til nye hold og trænere.

Nedenfor er det foreløbige oplæg for trænere og gennemførelse af træning i Vallensbæk Håndbold .

1. Spillerne skal gøres det klart hvad vi forventer af dem (§1, 2 og 3).  
De fleste går mange år i skole uden at kunne se formålet ved den aktuelle time, eller viden om hvornår de gør det godt! Spillerne er her frivilligt, så vi kan forvente at de er fokuserede og yder det bedste man kan. Til træning er det nemt at rose og give ris og alle skal have.
2. Vær konsekvent – der er ens regler for alle.
3. Træning skal være sjovt. Det er sjovt at lave mål eller komme først og det styrker selvtilliden.
4. Giv ros hver gang man kan. Alle mennesker vokser og trives med ros ;-)
5. Alle spillere bør gå hjem med et smil på læben og huske på alle de gode ting man gjorde til træning eller kamp.
6. Spillerne skal peppes og holdes til ilden under træning og kamp.  
Diego Simeone, træner for Atletico Madrid, er en usympatisk støtter, men hans energi ryger direkte videre i spillernes fødder.
7. Som træner er man ambassadør for klubben. Vores opførsel over for dommere, modspillere og på Facebook skal være forbillede for klubbens spillere.
8. Det er fedt at være træner, og vores "spillere" skal gerne inspireres til at tage stafetten videre.
9. Giv straf hvis nogle snyder og gør det klart at det er uacceptabelt. Varierer og straf en enkelt eller alle når nogen tages i at snyde.  
Hvis nogen snyder, så gør det klart at man kun snyder sig selv og holdet.
10. Giv udfordringer og lad spillerne motivere hinanden til at blive bedre.
11. Lav konkurrencer med straf og belønning. 1 mod 1 eller hold mod hold. Det styrker kampmoralen og skærper sanserne når man spiller for at vinde.
12. Indtil U16 er der ikke faste pladser for markspillere. Selvom man har favoritpladser kan alle lære af at opleve håndbold set fra andres positioner.
13. Målmænd skal sikres specialtræning med målmandstrænere (min. x timer pr måned).
14. Haltid er en knap ressource. Brug haltiden til minimum snak og maksimal tid med bold. Løbetræning og snak kan foregå udenfor haltiden.
15. Spil på små baner. Alle synes at det er sjovt ingen kan gemme sig. Men der skal maksimal fart i bold og fødder.  
Lav "regler" der giver motorisk udvikling (tillad kun mål ved bestemte skud, finter eller kombination).  
Tekniske elementer (skud og finter) er lettere med en blød bold.  
Alle bør spille på små mål (omkring 1/2 time pr uge).