



Om træning og kamp

Rigtig meget drejer sig om håndbold, både til træning og i kamp..

Her er nogle enkle og gode retningslinjer fra Sportsudvalget, så det både er sjovt og at vi samtidig bliver bedre:

Meld afbud til kampe og træning så tidligt som muligt

- Det er ubehageligt for holdet at få et vide, at der mangler spillere lige før en kamp.
- Træningsøvelserne bliver lagt ud fra forventningen om et vist antal spillere. Er de ikke til stede, skal øvelserne ændres.

Vær omklædt og klar til træning/kamp til tiden

- Det er generende for både trænere og spillere, hvis opstillinger skal ændres, fordi der kommer spillere efter træningen er startet.
- Giv besked, hvis du er nødt til at komme senere.

Vær opmærksom

- Der bruges dobbelt så meget tid på at forklare øvelserne, hvis de skal gentages, fordi man lige skulle snakke om noget andet med en medspiller. Dem, som har hørt efter, bliver træt af at få det gentaget. Sidder du på bænken i kampene så brug tiden til at finde ud af, hvad du vil gøre, når du kommer i kamp igen.

Vær energisk

- En træt holdning smitter af på holdet. En energisk holdning smitter også af på holdet. Du bliver bedre, hvis du hele tiden prøver at blive bedre. Træner du i langsomt tempo spiller du også kamp i langsomt tempo. Det er jo det, du har trænet.

Hjælp dine medspillere i deres øvelser

- At være forsvarsspiller i angrebsøvelser er rigtig vigtigt, fordi det hjælper angrebsspilleren til at blive bedre. Er du en sløv forsvarer, træner du dine medspillere i at komme forbi et sløvt forsvar. Er du aktiv, træner du dine medspillere i at komme forbi et aktivt forsvar.

Kom til træning selv om du er skadet

- Man kan godt lære noget fra bænken, hvis man ser, hvad de andre øver. Så ved du, hvad der trænes, når du vender tilbage.



Støt dine medspillere

For at blive god skal man tro på sig selv. Alle laver fejl, og alle er ikke lige gode. Får man hele tiden at vide, at man ikke gør det godt nok, så kan man miste troen på sig selv og blive usikker. Så husk:

- At behandle dine medspillere samme respekt og støtte som du selv ønsker
- At du er positiv og ikke mobber eller bagtaler
- At vi taler pænt og ordentlig til hinanden
- At give kritik på en positiv måde gennem at hjælpe ved at vise og forklare
- Opmuntrende ord til en holdkammerat er bedre end en kritik

Brug træningskampe til at træne og ikke så meget til at vinde.

Anvendelsen af træningskampe er til for at afprøve nye og gamle ting og se, om det virker eller skal forbedres. Man bliver ikke bedre af kun at træne det, man i forvejen er dygtig til.

Husk du repræsenterer ALLE i HØJ og vores sponsorer. Derfor....

- skælder du ikke ud på dommere, modspillere eller tilskuere
- siger du altid tak for kampen
- følger og respekterer du reglerne i vores egne og andre haller
- beholder du din HØJ spillebluse på efter kamp til du er i omklædningsrummet

Sportsudvalget i HØJ Håndbold