



---

# TALENTTRÆNINGEN

– rammer og regler



## Information om talenttræningen

I denne folder er skrevet til spillere, klubtrænere, klubledere og forældre. I den kan du læse om rammer og regler for Dansk Håndbold Forbunds talenttræning.

Dansk Håndbold Forbunds talentudvikling er et uddannelsessystem, der har til sigte at udvikle A-landsholdsspillere. Talenternes første møde med dette uddannelsessystem er talenttræningen, og derfor er talenttræningen en hjørnesteen i arbejdet med de kommende A-landsholdsspillere.

De dele af håndboldspillet, der trænes i talenttræningen, er de færdigheder, man i Dansk Håndbold Forbund anser for at være grundlaget for på langt sigt at kunne blive A-landsspillere. På kort sigt er færdighederne de elementer i spillet, der anvendes på hhv. DU17/18- og HU18/19-landsholdene samt DU19/20- og HU20/21-landsholdene.

## Rekruttering

Talenternes vej til toppen kan være meget forskellig, men i reglen starter den i regions-, talentcenter- eller kredsregi, hvor

man omtrent månedligt træner spillerne efter anvisninger fra Dansk Håndbold Forbund. Afslutningsvis afvikles der nogle kampe, hvor talenttrænerne i dialog med regionscenter, talentcenter og kredstrænerne udtager en række spillere til talenttræningen.

Man kan sagtens blive udtaget til talenttræningen senere, og der er på alle ungdomslandsholdsårgange spillere, der ikke har deltaget i talenttræningen fra begyndelsen.

Udtagelseskriterierne kan man læse mere om på Dansk Håndbold Forbunds hjemmeside i henholdsvis *Vejen Frem* (piger) og i *The Danish Way* (drengene).

## Inden samlingen

Talenttræningen er samlet et sted i Danmark, placeringen kan variere fra gang til gang, og drengene og pigerne træner ikke nødvendigvis samme sted. Antallet af deltagere kan variere men ligger gerne på 65 til 70 deltager. Gruppen er ikke den samme hver gang, idet spillerne udtages fra gang til gang. Til hver samling prøves der nye spillere af, ligesom der jævnlige sluses spillere ud af talenttræningen.

---

Inden hver samling bliver der sendt en indkaldelse ud på mail fra Dansk Håndbold Forbund, som også bliver lagt på Dansk Håndbold Forbunds hjemmeside. Det er spillerens pligt at orientere områdelederen, hvis der opstår en skade eller overbelastning. Områdelederen afgør herefter i samråd med fysioterapeuten fra Dansk Håndbold Forbund, om spilleren skal komme til samlingen. Man møder aldrig skadet op, uden at have orienteret områdelederen. Som udgangspunkt skal en spiller kunne deltage i alle klubbens træninger, løb, styrketræning, håndboldtræning og kamp i en hel uge op til talentsamlingen, for at kunne deltage.

Talenttræningen går forud for alle klubaktiviteter, både træning og kamp. Der dispenseres kun fra denne regel, hvis spillerne er udtaget til kampe i senior liga eller senior 1. division.

Al kommunikation foregår med områdelederen, der forventer, at det er spilleren, der ringer, ikke træneren eller forældrene.

Spillerne sørger selv for transport til samlingerne, men Dansk Håndbold Forbund dækker omkostningerne til togbilletter købt

med wildcard, som bør bestilles hos Idrættens Rejsebureau, så regningen går direkte til Dansk Håndbold Forbund. Dette fremgår også af indkaldelsen.

## Under samlingen

Træningsbelastningen under en talenttræning er stor. Der trænes syv pas fra torsdag sidst eftermiddag til søndag eftermiddag. Derfor anbefaler Dansk Håndbold Forbund på det kraftigste spillerne at træne fysisk dagen inden talenttræningen og holde helt fri på til rejsedagen samt dagen efter talenttræningen.

Der trænes fire fysiske pas og fire halpas i en talenttræning, hvor en del af tiden er afsat til testning i styrke og kondition. Det forventes, at de spillere, der kommer ind i talenttræningen, som minimum træner tre halpas og tre fysiske pas om ugen hjemme i klubben. Når man har været igennem talenttræningsforløbet, der normalt varer to/tre år, forventes det, at spillerne træner fire halpas og fire fysiske pas om ugen.

Talenttræningen indeholder foruden træningsaktiviteterne individuelle samtaler eller gruppesamtaler med en talenttræner,



hvor der blandt andet bliver talt om det at være håndboldtalent. Det er vigtigt, at spillerne benytter sig af talenttrænerne under samlingerne og suger al den viden ud af dem, de kan. Det er en vigtig del af det at udvikle sig at spørge andre til råds og være nysgerrig.

Under talenttræningerne vil der desuden være små teorioplæg inden for eksempelvis fysisk træning, ernæring, medie håndtering, sportspsykologi etc.

Dansk Håndbold Forbund afholder tre weekendsamlinger fra torsdag til søndag i september, december og februar samt en seksdags sommerlejr i maj.

## Efter samlingen

Alle spillere bør gå fra en samling med en klar idé om, hvad de skal arbejde videre med i den kommende periode. Det kan ske efter samtale med en talenttræner under samlingen eller på baggrund af forhold, spilleren er blevet motiveret og inspireret af i træningerne. Uanset formen er det vigtigt, at spillerens klubtræner involverer sig.

Talenterne har stor glæde af, at klubtrænerne er synlige i forbindelse med talenttræningen. Det skaber en tættere dialog, der kan være med til at sikre, at man trækker i samme retning og samtidig undgår, at spilleren kan blive usikker på de udmeldinger, der kommer fra enten klubben eller talenttræningen.

## Husk!

Talenttræningen er et led i en langvarig proces, hvor Dansk Håndbold Forbund skaber gode forudsætninger for spillernes udvikling, men hvor spillerne selv udnytter og udfylder rammerne. Talenttrænerne forventer ikke flyvefærdige håndboldspillere, men de forventer engagerede og udviklingsparate talenter, der ønsker at arbejde benhårdt for at videreudvikle sig i et miljø, hvor det er tilladt at begå fejl.

**Det er vigtigt, at spillerne er stolte over deres udtagelse og husker, at selvom flid belønnes, så er det lyst, der skal drive værket.**