

Periodisering U13 – U18

Midt juni til juli	3-4 ugers sommerferie, deltagelse i Dana Cup uge 30, uge 31 kun 1 træning og sparring med fysisk træner
august til november	Træning 2-3 gange pr uge 1½ time og 1 kamp pr weekend Der trænes individuel og holdtræning. Træningsplan med fokuspunkter sendes til HOC. Udviklingsplan for 5 fokusspillere sendes til HOC Inddragelse/sparring fra angrebstræner, fysisktræner, målmandstræner, HOC Min 1 gang pr uge
December til januar	2-4 ugers ferie Individuelle træningsprogrammer Løb og alternative træningsformer 1 ugentlig styrketræning
Opstart uge 2 og til marts	Træning 2-3 gange pr uge 1½ time og 1 kamp pr weekend Der trænes individuel og holdtræning. Træningsplan med fokuspunkter sendes til HOC. Udviklingsplan for 5 fokusspillere sendes til HOC Inddragelse/sparring fra angrebstræner, fysisktræner, målmandstræner, HOC Min 1 gang pr uge
April til midt juni	Træning 2-3 gange pr uge 1½ time og 1 kamp pr weekend Der trænes individuel og holdtræning. Træningsplan med fokuspunkter sendes til HOC. Udviklingsplan for 5 fokusspillere sendes til HOC Der bør i perioden planlægges 1-2 uger hvor træningsmængden nedsættes og 1 friweekend. Dette kan gøres individuelt eller holdvis Inddragelse/sparring fra angrebstræner, fysisktræner, målmandstræner, HOC Min 1 gang pr uge
Talentsektor	Spillere der deltager i DBU talent eller landsholds aktiviteter kan møde op efter aftale med trænerstaben, færdighedstræning, restitutionstræning Spillere der generelt træner meget skal have den rigtige dosering af pauser

- Det enkelte træner-team har løbende sparring med HOC over hele sæsonen til både kamp og træning. Minimum 1 gang pr uge. (telefon, træning, kamp, mail, sms).
- Alle hold udarbejder træningsplaner for 14 dage som ligges i fællesarkiv til inspiration.
- Alle hold udarbejder træningsfokus for 1 mdr og 3 mdr som ligges i fællesarkiv til inspiration.
- Spilleren i centrum, den enkelte spillere skal matches efter 25-50-25 princippet, derfor skal der løbende evalueres på den enkelte spillers udvikling. Data skal løbende indsamles til vores fællesmøder.
- Alle hold udarbejder i samarbejde med HOC, årsplan ud fra spillestil og træningsprincipper/temaer.
- Fast trænermøde den 1 mandag i hver måned 1900 – 2000, sparring/evaluering af træning i samlet flok.
- Fast evalueringsmøde hver 14 dag med spillerne efter træning eller kamp, kort referat vedlægges. Der skal afholdes minimum 2 spillermøder pr årgang pr år.
- Udviklingsmål for træningen deles med spillerne.
- Cheftræner for U16 og U18 skal have en årlig MUS samtale.