



HB Håndbold - Spillerens 10 bud



1. Meld afbud til træning så tidligt som muligt

Træningen bliver tilrettelagt ud fra forventningen om, at der er et vist antal spillere til træning.

Er de ikke til stede, skal øvelserne måske ændres.

2. Meld afbud til kamp så tidligt som muligt

Det er ubehageligt for holdet at vide, at der mangler spillere lige før kampen.

3. Vær omklædt og klar til træning til tiden

Det er et udtryk for manglende respekt for dine medspillere og din træner, hvis du generelt ikke er klar til tiden. Og det signalerer ligegyldighed. Giv besked, hvis du skulle komme for sent.

4. Hjælp dine medspillere i deres øvelser

At være forsvarsspiller i angrebsøvelser er ikke spændende, men det hjælper angrebsspilleren til at blive bedre, hvis forsvarsspilleren er aktiv.

Er det en sløv forsvarer, trænes angrebsspilleren i at komme forbi et sløvt forsvar. Og modsat hvis det er en aktiv forsvarer.

5. Vær opmærksom til træning

Der bruges for meget vigtig træningstid på forklaringer, hvis de skal gentages, fordi "en eller anden" ikke var opmærksom.

Dem, som har hørt efter, bliver trætte af at få det gentaget, og man signalerer ligegyldighed.

6. Kom til træning, selvom du er skadet

Du kan godt lære noget fra bænken, hvis du ser, hvad de andre øver.

Så ved du, hvad der trænes, når du vender tilbage, og du viser en interesse i holdet og i fællesskabet.

7. Vær energisk

En træt holdning smitter af på holdet.

En energisk holdning smitter også af på holdet, og du bliver bedre jo mere du øver.

8. Støt dine medspillere

For at blive god skal du tro på dig selv.

Alle laver fejl og alle er ikke lige gode. Husk derfor at opmuntre en holdkammerat i stedet for at kritisere.

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

Der spilles træningskampe for at få holdet til at fungere – for at afprøve det, der arbejdes med til træning. Her er det vigtigt at øve de ting, der er svære for holdet.

10. Lær dine medspillere at kende

Når du kender dine medspillere, og ved hvad hver enkelt står for, er du bedre i stand til at spille sammen med dem og udnytte deres evner til både din, deres og holdets fordel.

