

Handboll 2024 P11 (födda 2012)

Träningsplan: april 2024: (v14, 15, 16, 17 och 18)

Träningsstimmar: 15:15 h (12 träningstillfällen)

Antal Matcher: 0 matcher (totalt ca 0 h matchtid)

Mål för träningsperioden: **Övergripande:** Fysisk aktivitet, våga ta ut sig, kunna hålla fokus
förbättra orken och höja farten i spelet
Höja svårighetsgraden på Passningsspelet,

Gemensamt: TRÄNA BORT STUDS INFÖR Aranäs Open och Partille
Rulle spel och komma till avslut i rätt läge.

Positionsspel: - Extra focus i målvaktsträning för våra målvakter nu när målet är större,
- Skotträning för övriga.

Försvarsspel: Förbättra samarbetet i försvaret ("packa mot boll")
3–3 och 5–1

Eget träningsansvar: Öva på att kunna utföra grundövningar för styrka: 5–10 minuter / dag
1. Armhävning 2. Situp 3. Rygglyft och 4. 90 grader (alltså mängden är ointressant, viktigast är att göra rörelsen på rätt sätt och blir trött)

Önskan från tränarna är att man faktiskt lär sig hoppa hopprep. Detta kommer att bli ett inslag i höstens uppvärmningar inför matcher och träning, då behöver man kunna hoppa bra.

Extra aktivitet under perioden: Lag-vandring 21 april Hallandsleden 15 km med gemensam grillning efter.