

Handboll 2023 P11 (födda 2012)

Träningsplan:	december: (V49, V50, V51 och V52)
Träningstimmar:	7:30 h (6 träningstillfällen)
Antal Matcher:	7 matcher (totalt ca 3 h matchtid)
Mål för träningsperioden:	Övergripande: Stärka avsluten, (komma till avslut) våga utmana och välja rätt lägen, fortsätta med att minska fokus på domslut. Gemensamt: Avslut, säkra passar, och distansskott Förbättra kommunikationen på planen, förstå istället för att missförstå varandras intentioner Positionsspel: Individuellt: skott och sikte (skjut där målvakten inte är) Ta sig tid att sikta när man är igenom Målvaktsträning
Eget träningsansvar:	Röra sig minst 60 minuter per dag, under dagar utan handbollsträning 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)
Uppvärmningsövningar:	Passningsuppvärmningar i rörelse för att stärka pass och fånga

Träningspass 1 måndagar, 75 minuter (samarbete och försvar)

Övning	Beskrivning	Syfte
Uppvärmning	Passningskombinationer med rörelse	Passa, Fånga och stärka samarbetet
"Rullespel"	Fokus på att flytta bollen snabbare /säkrare	Öka bollsäkerhet och hastighet
Teknik: avslut mot mål	Stationer: fokus på avslut / passa vidare	Skapa ett hot och väga avslut
Tempohandboll/match		

Träningspass 2 lördagar, 75 minuter

Övning	Beskrivning	Syfte
Uppvärmning	Passningskombinationer med rörelse	Passa, Fånga och stärka samarbetet
Uppvärmning Spänst	Olika övningar (5 min) spänst	Spänst kunna hoppa
Skott utifrån	Skjuta över försvar och vara ett hot utifrån	Tvinga försvaret att gå ut (hot från 9)
Genombrott	Ta sig igenom ett försvar och passa vidare innan man fastnar	
Tempohandboll/Matcher		

Extra aktivitet under perioden: Avslutningsträning tillsammans med föräldrar som vill och gemensam fika efteråt, 16 december 15:00 i Sporthall B