

Handboll 2023 P11 (födda 2012)

Träningsplan: februari: (v5, 6, 7, 8 och 9)
Träningsstimmar: 15 h (12 träningstillfällen)
Antal Matcher: 4 matcher (totalt ca 3 h matchtid)

Mål för träningsperioden: **Övergripande:** Förbättra grundteknik framför allt spänst och fotkoordination. Stärka avsluten, (komma till avslut) våga utmana och välja rätt lägen utspel till kant. Träna perifera seendet med utmanande samarbetsövningar.

Gemensamt: Förbättra djupet i rullespelet, få med kanterna från ytternior och kantavslut. Kontringsspel (1 och 2 fas)
Förbättra kommunikationen på planen,

Positionsspel: Individuellt: Genombrott, distansskott och kantavslut och sikte (skjut där målvakten inte är)
(Lite extra fokus på Målvaktsträning under perioden)

Försvarsspel: Fortsätta lära oss 5–1 försvar. Rörelsemönstret med att stöta och säkra, hjälpa varandra samt arbeta i trianglar

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 lär sig hoppa hopprep under Sportlovet. Otroligt bra för ökad spänst.

Extra aktivitet under perioden: ~~14 februari Herrlagsmatch mot Sävehof kl 19.~~

Flyttad, vi ser om vi kan hitta en annan aktivitet