

Handboll 2023 P11 (födda 2012)

Träningsplan: januari: (V1, 2, 3, 4 och 5)
Träningstimmar: 12:30 h (10 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 utspel till kant, fortsätta med att minska fokus på domslut. Förbättra Grundtekniken

Gemensamt: Avslut, säkra passsar, och distansskott
Förbättra kommunikationen på planen, förstå i stället för att missförstå varandras intentioner, Peppa varandra på ett bra sätt.

Positionsspel: Individuellt: skott och sikte (skjut där målvakten inte är)
Ta sig tid att sikta när man är igenom, Kantutspel från ytternior och kantavslut, Målvaktsträning

Försvarsspel: Träna in 5–1 försvar.

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)

Extra aktivitet under perioden: Ingen aktivitet planerad för januari