

Handboll 2023 P11 (födda 2012)

Träningsplan: Oktober: (V40, V41, V42, V43 och V44)
Träningstimmar: 12,5 h (10 träningstillfällen)
Antal Matcher: 10 + Skadevi cup (totalt ca 7-8 h matchtid)
Mål för träningsperioden: **Övergripande:** Ökad hastighet och bollkontroll i rörelse

Gemensamt: Förbättra försvaret 3–3 (zon, överlämning/övertag)
Spänstövningar och skadeförebyggande fys

Positionsspel: M6 spelförståelse och rörelse, spärrar
Individuellt försvar på främre och bakre försvar
Kantspel rörelser och avslut
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: Lagbildande övningar med fokus på samarbeten (olika grupperingar)

Träningspass 1 måndagar, 75 minuter (samarbete och försvar)

Övning	Beskrivning	Syfte
Uppvärmning	Lagövning / Stafetter	Lagkänsla och samarbete
Passningsövningar	Olika passningsövningar	Öka bollsäkerhet och hastighet
Förvarsövningar 3–3	Förvarssamarbete, rörelse i försvar	Samarbete och spelförståelse
Rulle spel, Jugge och Växel	Kombineras med förvarsövningen	Skapa luckor genom samarbete
Tempohandboll/match		

Träningspass 2 lördagar, 75 minuter

Övning	Beskrivning	Syfte
Uppvärmning	Lagövning / Stafetter	Lagkänsla och samarbete
Koordinationsövningar/spänst	Olika utmanande övningar	Bollkontroll och spänst
Individuella positionsövningar	Stationer: M6, 9m, Kant och MV	Bygga självförtroende på positioner
Skott/Avslut	Öka styrka och hastighet i skott/avslut	Sikta och högre hastighet på skotten
Tempohandboll/Matcher		

Extra aktivitet under perioden: 3 Oktober 19:00 A-Herr inspringslag