



BARNHANDBOLL 11-12 ÅR. C-NIVÅ.

TS1 utbildad tränare. Träning 3 gånger i veckan. Skadeförebyggande träning skall alltid ingå i uppvärmningen. Föreningen arbetar med Sportsbasics gällande styrka, rörlighet, balans kroppskontroll etc. Deltaga i Skånes HF:s serier samt cuper i Sverige. Individuell utveckling i fokus. Alla barn bör delta lika mycket och kunna hantera minst två positioner. Deltaga i fler idrotter ses positivt. Fortsatt fokus på koordinativ/motorisk inläring. I denna ålder börjar vissa spelare bli långa, förlorar lite kroppskontroll och kan uppvisa lite klumpighet. Det går över ha tålamod, tänk på att dessa spelare oftast är bland dom längst framöver också.

PERSONLIGHETSUTVECKLING

Träningsrutiner och hygien. Betona vikten av god koncentration och uppmärksamhet vid träning.

PASSNINGAR

Passningar i fart. Hopp, studs och stötpass. Träffbild. Bollhastighet.

SKOTT

Höftskott, underarmsskott. Hoppskott. Avstämtskott. Hoppskott med uppbackning. Löpskott. Skott, K6:a Med armen högt. Armen långt ut. Lobben. Skott, M6:a Vändning – upphoppsskott. Fallskott.

GENOMBROTT

Stegsättning både vanlig och omvänd. Studsfinter. Skottfinter. Kroppsfinter. Kullagerfint.

FÖRSVAR

Både träna och spela med offensivt försvar rekommenderas då det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling. Stöta, säkra och täcka. Ta bollen i studs, fotarbete. Överlåta, överta. Man – manspel, 3-3, 4-2, 3-2-1, 5-1.

ANFALL

Uppställt 3-3, 2-4 grunder. Boll och löpvägar. Rörelse med och utan boll. Rättvänd mot målet. Bredd och djup. Övergångsspel. Kontring fas1. Löpning/styrka Skapa en positiv inställning och rätt beteende för fysisk träning. Fartlek. Intervallträning. Styrketräning med kroppen som belastning.

MÅLVAKT

Titta på olika räddningar för samma typ av skott. Bygg upp en "räddningsbank". Koordination/Smidighet. Hela kroppen Teknik – vinklar – positionering. Utkast Korta, långa, hårda, höga, raka. Lära sig kasta på punkt. Arbetsbåge, timing på 9-metersskott, kantskott, linjeskott och genombrott.