



UNGDOMSHANDBOLL 15-16 ÅR. A-NIVÅ.

Minst TS2 utbildad tränare. 4 träningspass i veckan. Träningsdagbok introduceras. Skadeförebyggande träning skall alltid ingå i uppvärmningen. Föreningen arbetar med Sportsbasics gällande styrka – rörlighet – balans – kroppskontroll etc. Tänk fortfarande långsiktigt som tränare. Tänk inte på kortsiktiga resultatmässiga mål genom att ha ett komplext kombinationsspel. Individuell utveckling utifrån position/roll i laget. Delta i Ungdoms - SM, Skånes HF:s serier samt cuper. Spela med bästa laget. Gäller Ungdoms - SM och enstaka cuper. Introducera tester för/av spelarna. Ex. Fysprofilen, coopers test, bip test. Samordning med seniorverksamheten påbörjas.

PERSONLIGHETSUTVECKLING

Introduktion av kostlära, mental träning och träningsdagbok. Prata och diskutera om alkohol och tobak.

PASSNINGAR

Passningar i maxfart. Instick/Insläppspass. Bakom ryggen och nacken. Mellan benen. Luftpass. Växlingspass utan golvkontakt.

SKOTT

Höftskott, underarmsskott med upphopp. Vikskott. Glidskott. Dolt skott. Jämfota hoppskott. Hoppskott på ett och två steg. Skott, K6:a Luftpass(Japan), flippskott. Olika skottvarianter med hög och låg arm. Start och utgångsläge(struten, frikast). Knorren. Skott, M6:a Luftpass innan avslut, flippskott. Hög och låg arm. Vikskott, fallskott Skruv och knorrskott.

GENOMBROTT/RÖRELSER

Dribblingar. Vändningar. Dubbelfinter. Kullager, med och utan studs. Riktningsändringar. Zonförflyttningar. Stegisättningar, med och utan studs. Hoppskotts fint med vändning. Egna genombrott.

FÖRSVAR

Individuella försvarstekniker. Ex. rörelse i försvaret, försvarsspelarens hopp, stöta, säkra, täcka, gå ur spärrar, förhindra inspel, Skärma, dela av, skapa passningsskugga. Träna väldigt mycket offensivt försvar, det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling. Välj ett försvarsspel som första spel. Lägg dock tid på övriga spel för att ha dessa som komplement. Fore och backcheckning i motståndarens kontrung. 6-0, 5-1. 3-2-1, 3-3 Helplanspress.

ANFALL

Fortsätt att utveckla den individuella anfallstekniken. Skapa ett enklare grundspel/spelstarter. Jobba med grunderna i nedanstående spel men överdriv inte med kombinationer. Detta hämmar individen på lång sikt. Överdriv inte styrningen av spelet utan lägg ett stort ansvar på spelaren. Rullningsspel. Växelspel. Isärdragningspel. Övergångsspel. Övertalsspel. Undertalsspel. Spel mot defensivt försvarsspel. Spel mot offensivt försvarsspel. Kollektiv

kontringsmetodik. Löpning/styrka Försäsongsträning planeras och genomförs med start i maj månad med betoning på löpning och styrka. Viktigt att underhålla försäsongsträningen under hela spelsäsongen. Uthållighetsträning. Snabbhetsträning. Intervallträning. Sprintuthållighet. Styrka med lätta vikter. Styrka med medicinbollar. Plyometriskträning påbörjas.

MÅLVAKT

Träna både utfall med rumpan i golvet och att bli stående, gäller låga skott. Att satsa ut mot stolparna och inte bara sjunka. Låga skott mellan benen – Täck ytan med knäddipp(Landin rörelse). Jobba extremt mycket med höftböjarmuskeln. Lyft knä både framåt och åt sida. Lyft knä och kicka sedan uppåt. Användbart på alla 6-metersskott. Kantskott. Utgå från individ och spelartyp. Linjeskott. Utgå från vilket håll spelaren vänder åt, är armen hög eller låg. Samarbete med försvar. Olika typer av samarbete och övningar. beroende av vilket försvar ni spelar. 6-0, 3-2-1, 5-1, 4-2, 3-3.