



UNGDOMSHANDBOLL 13-14 ÅR. B-NIVÅ.

Minst TS1 utbildad tränare med ambition om TS2. Minst 3 träningspass i veckan. Skadeförebyggande träning skall alltid ingå i uppvärmningen. Föreningen arbetar med Sportsbasics gällande styrka – rörlighet – balans – kroppskontroll etc. Alla bör få spela lika mycket. Ungdoms – SM och enstaka cuper undantaget. Individuella utvecklingen i fokus. Fortsatt koordinationsträning. Deltaga i Ungdoms - SM, Skånes HF:s serier samt cuper. Deltaga i fler idrotter ses positivt.

PERSONLIGHETSUTVECKLING

Prata och diskutera om attityder, moral och respekt.

PASSNINGAR

Passningar i max fart. Hoppass. Växlingspass med golvkontakt. Fel hand. Luft pass. Bakom ryggen. Mellan benen.

SKOTT

Löpskott. Vik skott. Hoppskott på ett steg. Höftskott, underarmsskott. Skott fint lågt – skjut högt. Skott fint högt – skjut lågt. Dolt skott. Skott, K6:a Luftskott. Inhopp på fel fot. Starta från struten. Starta från frikast. Knorren innan klister. Skott, M6:a Vik skott. Fallskott.

GENOMBROTT

Stegsättning med och utan studs. Kullager fint med och utan studs. Skott finter. Hoppskotts finter. Snurrfint. Egna finter.

FÖRSVAR

Både träna och spela med offensivt försvar rekommenderas då det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling. Positionering utifrån försvarsval. Snedställning, tåspetsar mot sidlinjen. Förhindra genombrott, spel mot bollarm. Tillbakadragande efter avslut. Överlåta, överta. 3-2-1, 5-1, 6-0. ANFALL Uppställt 3-3, 2-4 grunder. Individuell anfallsteknik. Enkla samarbete 2o2. Kontringar fas1o2. Uppbackning, inspel och utspel. Rullningsspel, växlingsspel, isärdragningspel. Löpning/styrka Intervallträning. Uthållighetsträning från 13 - 14års ålder. Styrketräning med kroppen som belastning. Kastteknik med "lätta" medicinbollar.

MÅLVAKT

Hitta en stil som passar individen, effektiva rörelsemönster. Teknik, vinklar, positionering och arbetsbåge. Högre prestationskrav på mv:s rörelser. Koordinationsträning, smidighet/snabbhet, kontringsspel, utkast. Det viktiga är inte hur man tar bollen, så länge man gör samma rörelse hela tiden i de olika skottsituationerna.