



BARNHANDBOLL 9-10 ÅR. D-NIVÅ

Minst baskursutbildad tränare med ambition om TS1. Träning minst två gånger i veckan. Uppmuntra till spontanitet och kreativitet. Glädjen skall vara i fokus. Arbeta mycket med feedback. Fortsatt fokus på koordinativ/motorisk inläring. Uppmuntra barnen att hålla på med fler idrotter. Alla barn bör delta lika mycket och prova spela på alla positioner. Delta i Skånes HF:s serier samt cuper i Skåne. Personlighetsutveckling. Prata och diskutera om domarnas tecken, uppträdande på och utanför planen. X-tra viktigt är att vi lär våra spelare att utföra passningar och skott med rätt teknik under deras resa genom barnhandbollen.

TRÄNINGSMOMENT

Grundfärdigheter. Dribbla, falla, fånga, gripa, hoppa, hålla, springa och studsa. Rörelseerfarenheter. Koordinationsbanor, stafetter, lekar och andra idrotter.

PASSNINGAR

Korta, långa, hårda och raka. Stötpass. Pass i rörelse. Tre steg och passa.

SKOTT

Hoppsskott. Avstämt skott. Höftskott, underarmsskott. Upphoppsskott från linje.

GENOMBROTT

Stegsättning. Studsfint. Sök luckan. Egna finter.

FÖRSVAR

Både träna och spela med offensivt försvar rekommenderas då det stimulerar både försvar och anfallsspelarens utveckling. Man-manspel direkt efter avslut, 1-5, 3-3, 4-2. Bredd och djup utifrån försvarsval. Låt barnen agera som försvarare, inte reagera. Ta bollen i studs, fotarbete.

ANFALL

Rörelse med och utan boll. Bredd och djup i spelet. Undvika passningsskugga. Alla delaktiga i spelet.

MÅLVAKT

Alla som vill ska få prova att stå i mål. Grundställning tänka på fotställningen axelbrett ungefär. Att fötterna pekar mot bollhållaren. Att vid låga skott, se till att foten vinklas utåt mot stolpen och inte pekar i spelplanens riktning. Att följa med och säkra upp med handen bakom fot/ben vid låga skott. Ta bollen, stå rätt, tänk på händerna, "håll i öronen". Inte viktigt: Om man försöker ta bollen med en eller två händer. Kan man rädda med 2 är det bra.