

Träningsplanering

Spelarutbildning

Version 1.0



Småland-Blekinge Handbollförbund, Box 3098, 350 33 VÄXJÖ

Telefon 0470-21834

<http://www.svenskhandboll.se/smaland-blekinge>

info@smalandblekingehandboll.com

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
2. Första året.....	4
2.1 Helg 1: Träningspass 1 & 2 (1D)	4
2.2 Helg 2: Träningspass 1 & 2 (1D)	7
2.3 Helg 3: Träningspass 1 & 2 (1D)	10
3. Andra året.....	13
3.1 Helg 4: Träningspass 1 & 2 (1D)	13
3.2 Helg 5: Träningspass 1 & 2 (1D)	15
3.3 Helg 6: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)	18
3.4 Helg 7: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)	22
4. Tredje året	26
4.1 Helg 8: Träningspass 1 & 2 (1D)	26
4.2 Helg 9: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)	28
4.3 Helg 10: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)	32
5. Litteratur:.....	36

1. Inledning

Dokumentet *Träningsplanering SU* skall vara ett stöd för tränare och ledare såväl inom ramen för förbundets spelarutbildning och i föreningar för att bedriva åldersanpassad träning med övningar hämta ur Svenska Handbollförbundets material. På så sätt kan förbundet och föreningen kvalitetssäkra den idrottsliga verksamhet man bedriver. Vid SU kommer de angivna områden och övningar bedrivas enligt träningsplaneringen nedan medan föreningarna väljer fritt hur materialet används, om man vill följa planeringen, plocka ”godbitarna” eller låta sig inspireras av materialet.

Varje pass har olika fokusområden för utespelare och målvakter. Passen beskrivs utifrån *Övning*, vilket *Material* övningarna finns beskrivna i, hur lång *Tid* som ägnas åt varje övning/ar. I samband med vissa övningar finns *Kommentarer* som syftar till att förtydliga, uppmana eller instruera ledare i övningen.

Varje målvaktsträning inleds med målvaktsuppvärmning utifrån angivet material. En uppmaning är att grundteknik för de olika avslutningsalternativen tränas med utan skyttetrupp och bör ingå vid samtliga träffar. Bedöm övningen efter utförd teknik och inte efter räddad boll och var noga med att läsa förklaringar till de övningar som har det. Ledare och tränare rekommenderas att se filmen ”Uppvärmning – felaktigheter” för att uppnå en bra uppvärmning och teknikinläring för målvakterna.

Sist men inte minst är det viktigt att tränare och ledare som utgår från detta dokument är väl insatt i de olika material som *Träningsplanering SU* baseras på (se Litteratur kap. 5) för att på ett tillfredsställande sätt kunna förmedla och coacha spelarna i sin utveckling.

Författarna till *Träningsplanering SU* är Martin Fredlund och Peter Iverfeldt som har lång erfarenhet av att träna, coacha och instruera handbollsungdomar. I tillägg har de flera års erfarenhet som instruktörer vid handbollens ledar- och målvaktsutbildning på lokal och nationell nivå och är uppskattade instruktörer vid Småland-Blekinge HF:s ledarutbildningar. Utbildningskommittén riktar ett särskilt stort tack för ert engagemang vid framtagandet av detta och tillhörande dokument, tack! Stort tack riktas även till Smålandsidrotten för ert engagemang och ekonomiska bidrag till utvecklingen av förbundets ungdomsverksamhet.

Utbildningskommittén

Småland-Blekinge Handbollförbundet

Växjö, 2016

2. Första året

2.1 Helg 1: Träningspass 1 & 2 (1D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan förkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF medan målvaktens färdigheter förkortas MV.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Kontringsspel och Spelförståelse

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Kastteknik och Passningar

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Paradteknik och generell teknik

HELG 1: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Träningsprogram 1	Redo för Handboll: Träningsprogram 1	15	
Passning (IF): 2&2 Magnus Andersson	Spelarutbildning för Killar och Tjejer: Bilaga 3	15	
Anfallsspel (KF): Metodisk träning av kontring Allmänna övningar Övning 2-3 Metodisk träning av helkontring Övning 1	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring – Metodisk träning av kontring	45	

HELG 1: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Allmänna övningar Övning 8			
Spelförståelse (KF): Stor bredd och utnyttjande av bredden Övning 7:1-7:4 Liten bredd och minskande av tid för anfallsspelaren Övning 8:1-8:4	TS1-pärmens dokument: Spelförståelse – Stor bredd och utnyttjande av bredden, sid 28 Spelförståelse – Liten bredd och minskande av tid för anfallsspelaren, sid 29	30	Gå igenom övningarna
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Detaljer. Viktigt att mv klarar att utföra tekniken med bra balans. Se filmen ”Uppvärmning, felaktigheter” för kännedom

HELG 1: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Träningsprogram 2	Redo för Handboll: Träningsprogram 2	15	
Försvårsspel (IF): Metodisk träning av parallell ställning, diagonal ställning, rörelse i försvaret & försvårsspelarens hopp Övning 1-7	TS1-pärmens dokument: Försvårsspel – Metodisk träning/inläring av parallell ställning, diagonal ställning, rörelse i försvaret och försvårsspelarens hopp, sid 27-28	10	
Försvårsspel (IF): Metodisk träning/inläring av att stöta Övning 1-5	TS1-pärmens dokument: Försvårsspel – Metodisk träning/inläring av att stöta, sid 36	15	
Försvårsspel (KF):	Samarbete i anfall och försvar:	60	

HELG 1: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Metodisk träning av man-man försvar Övning 1-5	Samarbete Försvarsspel – man-man försvar – Metodisk träning av man-man		
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Detaljer. Viktigt att mv klarar att utföra tekniken med bra balans. Se filmen ”Uppvärmning, felaktigheter” för kännedom
Grunder: Paradteknik grunder Övning 1-5	Målvaktsträning Handboll Grunder – Paradteknik grunder	20	Utgå från grundställning. Viktigt få en bild av vart målvakten befinner sig på utvecklingsstegen. Fokus på teknik och balans. Ha inte för bråttom till nästa övning.

2.2 Helg 2: Träningspass 1 & 2 (1D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Kontringsspel, Spelförståelse, Rullningsspel och Anfallets gyllene tanke

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Genombrotts teknik, Stegisättning, Öststatsfint

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Generell teknik

HELG 2: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Träningsprogram 1	Redo för Handboll: Träningsprogram 1	15	
Anfallsspel (KF): Metodisk träning av kontring Allmänna övningar Övning 1-4	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring – Metodisk träning av kontring – Allmänna övningar	40	
Anfallsspel (KF): Metodisk träning av returtagning Övning 1-4	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring – Metodisk träning av returtagning	40	
Spelförståelse (KF):	TS1-pärmens dokument: Spelförståelse TS1 – Stor bredd och utnyttjande av bredden, sid 28-29	20	Gå igenom övningarna praktiskt.

HELG 2: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Metodisk träning av spelförståelse Övning 7:1-8:4			
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv

HELG 2: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Träningsprogram 2	Redo för Handboll: Träningsprogram 2	15	
Anfallsspel (IF): Stegsättning enligt skolprocessen Övning 1a Övning 2	TS1-pärmens dokument: Anfallsspel TS1 – Skott på mål – Efter inläring med skolprocessen eller klubbprocessen, sid 113, fig. 258, 259	30	
Anfallsspel (KF): Anfallsspelets gyllene tankar	Framtidens Handbollspelare - En bok om barnhandboll: Anfallsspelet – Anfallsspelets gyllene tankar, sid 59	5	Ansvarig Instruktor/ tränare/ledare förklarar för spelarna vad detta innebär
Anfallsspel (KF): Grunder rullningar – Grundattack Övning 1-5	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete anfallsspel – Fas 4 Avslutningsfas – Grunder rullningar - Grundattack	60	
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående

HELG 2: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
			uppvärmning för mv
Teknik (MV): 9-metersskott Övning 16-17	Målvaktsträning Handboll: Tekniker och övningar – 9-metersskott	30	Kontrollera att mv att hålla grundställning. Stryda skott. Progresioin: Passiva/aktiva försvarae, flera möjliga avslut, längre/kortare avstånd etc.

2.3 Helg 3: Träningspass 1 & 2 (1D)

Träningarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Kontringsspel, Spelförståelse och Växelspel

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Växelteknik

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Paradteknik, grund och generell teknik

HELG 3: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val.	Redo för Handboll	15	Ansvarig ledare väljer utifrån materialet
Anfallsspel (IF): Passningar Övning 1-8, sid 80-83 Övning 1-10 , sid 87-88	TS1-pärmens dokument: Anfallsspel – Passningar, sid 75-93	15	Olika passningsövningar 2-2 enligt TS1-materialet
Anfallsspel (KF): Metodisk träning av helkontring Övning 1-3	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring – Metodisk träning av helkontring	20	
Anfallsspel (KF): Metodiskt samarbete utifrån korta utkast Övning 1-2	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring – Metodisk träning av kontring – Metodiskt samarbete utifrån korta utkast	15	

HELG 3: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Anfallsspel (KF): Metodiskt samarbete utifrån långa utkast Övning 1-2	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring – Metodisk träning av kontring – Metodiskt samarbete utifrån långa utkast	15	
Spelförståelse (KF): Metodisk träning av spelförståelse Övning 7:1-8:4	TS1-pärmens dokument: Spelförståelse – Stor bredd och utnyttjande av bredden, sid 28-29	40	Variera antalet anfallare i övertal och undertal
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv

HELG 3: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Träningsprogram 1	Redo för Handboll: Träningsprogram 1	15	
Anfallsspel (IF): Växlingar Övning 10,	TS1-pärmens dokument: Anfallsspel – Passningar - Metodisk träning av stämpassningar, hoppassningar, forehand-backhandpassningar, löpassningar och växlingar, sid 80-86	15	
Anfallsspel (KF): Grunder växlingar Övning 1-5	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Fas 4 Avslutningsfas – Grunder växlingar	45	
Spelövn./tillämpningsövn. Ledarens val. Se kommentar.	Se kommentar	Valfritt	Ledaren väljer fritt utifrån materialet som används vid helg 2, träningspass 2

HELG 3: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Teknik (MV): Kanskott Övning 19-23 Linjeskott Övning 31-35	Målvaktsträning Handboll: Teknik och övningar – Kanskott Teknik och övningar – Linjeskott, genombrott och frilägen	30	Genomgång av grundställning för kant- och linjeskott. Kontrollera att paraderna utförs med god balans. Om skyttetrupp används är det viktigt att de har kontroll på var bollen hamnar i skotten.

3. Andra året

3.1 Helg 4: Träningspass 1 & 2 (1D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF medan målvaktens färdigheter förkortas MV.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER

(KF): Samarbete mellan 9M, M6 och K6, Försvarsspel 3-2-1

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER

(IF): Spärra, Överlämna-Överta-Överblicka

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER

(MV): Paradteknik, grund och generell teknik

HELG 4: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Träningsprogram 2	Redo för Handboll	15	
Anfallsspel (KF): Samarbete mellan 9M, M6 & K6 Övning 1-5	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete anfallsspel – Fas 4 Avslutningsfasen – Samarbete mellan 9M, M6 och K6	55	
Spelövning/tillämpningsövning. Ledarens val. Se kommentar.	Se kommentar		Utgå från materialet som används vid helg 4, träningspass 1. Ledaren själv väljer tid och övning
Målvakt			

HELG 4: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv

HELG 4: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	15	Utgå från materialet Redo för Handboll
Försvarsspel (IF): Metodisk träning av parallell ställning, diagonal ställning, rörelse i försvaret & försvarsspelarens hopp Övning 1-7	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Metodisk träning/inlärn timer av parallell ställning, diagonal ställning, rörelse i försvaret och försvarsspelarens hopp, sid 27- 28	25	
Försvarsspel (KF): Överlämna/Överta/Överblicka Övning 1-5 Grunder 3-2-1 Övning 1-12	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Överlämna/ Överta/ Överblicka – Metodisk träning/inlärn timer av Överlämning/Överta/Överblicka, sid 33-35 Försvarsspel – Metodiskt träning/inlärn timer av grunder 3-2- 1, sid 64-70 Samarbete i anfall och försvar: Samarbete försvarsspel – Grunder 3-2-1-försvar: metodisk träning/inlärn timer	55	Kortfattad genomgång av 3-2-1-försvar i hallen. Här är det effektiviteten viktig.
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuellt teknik. Se tidigare kommentar

HELG 4: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
			angående uppvärmning för mv

3.2 Helg 5: Träningspass 1 & 2 (1D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF medan målvaktens färdigheter förkortas MV.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Försvarsspel 3-2-1, Samarbete 9M-K6 & 9M-M6

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Säkra – stöta, Avslutsteknik

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Positionering och generell teknik

HELG 5: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	15	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Försvarsspel (IF): Stöta Övning 1-9	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Stöta – Metodisk träning/inläring av stöta, sid 36-38	15	

HELG 5: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Försvarsspel (IF): Säkra Övning 1-5	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Säkra – Metodisk träning/inläring av säkra, sid 38-41	15	
Försvarsspel (KF) Grunder 3-2-1-försvar Övning 7-10	Samarbete anfall och försvar: Samarbete Försvarsspel – Grunder 3-2-1- försvar: metodisk träning/inläring	45	
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv. I samband med genomgång av individuell teknik.
Positionering (MV): 9-meterskott Övning 14 Linjeskott, genombrott och frilägen Övning 38-42	Målvaktsträning Handboll: Tekniker och övningar – 9-metersskott Teknik och övningar – Linjeskott, genombrott och frilägen	30	Kontrollera att mv hittar rätt position, håller grundställning och utför parad med bra balans. Ge inte för många alternativ för tidigt.
Målvaktsträning	Målvaktsträning Handboll	30	I samband med övningar för Stöta/säkra
Målvaktsträning	Målvaktsträning Handboll	45	I samband med övningar för Grunder 3-2-1-försvar

HELG 5: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	15	Utgå från materialet Redo för Handboll
Anfallsspel (KF): Samarbete mellan K6 & 9M Övning 1 (8 min)	Samarbete anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Fas 4 Avslutningsfas – Samarbete mellan	50	Dela upp spelarna i två grupper. På ena sidan 9M & K6. På andra

HELG 5: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Övning 3 (15 min) Övning 4 (8 min) Övning 5 (15 min)	K6 & 9M		sidan 9M & M6. Efter halva tiden byter 9M-spelarna planhalva Övn 1 – 8 min Övn 3 – 15 min Övn 4 – 8 min Övn 5 – 15 min
Anfallsspel (KF): Samarbete mellan M6 & 9M-spelarna Övning 2 (5 min) Övning 3 (10 min) Övning 4 (10 min) Övning 5 (5 min) Övning 6 (10 min)	Samarbete anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Fas 4 Avslutningsfas – Samarbete mellan M6 & 9M	40	Dela upp spelarna i två grupper. På ena sidan 9M & K6. På andra sidan 9M & M6. Efter halva tiden byter 9M-spelarna planhalva Övn 2 – 5 min Övn 3 – 10 min Övn 4 – 10 min Övn 5 – 5 min Övn 6 – 10 min
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv

3.3 Helg 6: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan förkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF medan målvaktens färdigheter förkortas MV.

FOKUS PÅ

UTVECKLING

AV

KOLLEKTIVA

FÄRDIGHETER (KF): Kontringsspel – Samarbete 9M, Försvarsspel 3-2-1/6-0, Kollektiv spellösning & kollektiv spelförståelse, Ledarens val

FOKUS PÅ

UTVECKLING

AV

INDIVIDUELLA

FÄRDIGHETER

(IF): Avslutsteknik, Överlämna-Överta-Överblicka, Genombrotts teknik, Ledarens val

FOKUS PÅ

UTVECKLING

AV

MÅLVAKTENS

FÄRDIGHETER

(MV): Paradsteknik, positionering och generell teknik

HELG 6: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Anfallsspel (KF): Ledarens val. Se kommentar	Samarbete anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Fas 4 Avslutningsfas – Uppbackningsträning och vändningar	60	Tränaren väljer själv övningar utifrån angivet material
Anfallsspel (IF): Avslut på mål. Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	15	Spelaren avslutar från position, ledaren ger mycket feedback
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv. I samband med

HELG 6: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
			genomgång av individuell teknik
Teknik och positionering (MV): 9-meterskott Övning 14 Linjeskott, genombrott och frilägen Övning 38-42	Målvaktsträning Handboll: Tekniker och övningar – 9-meterskott Teknik och övningar – Linjeskott, genombrott och frilägen	30	Kontrollera att mv hittar rätt position, håller grundställning och utför parad med bra balans. Ge inte för många alternativ för tidigt.

HELG 6: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll
Försvarsspel (KF): Överlämna-Överta-Överblicka Övning 1-5	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Överlämna/ Överta/ Överblicka – Metodisk träning/inläring av Överlämning/Överta/Överblicka, sid 33-35	55	
Försvarsspel (KF): Grunder 3-2-1-försvar Övning 7-10	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Försvarsspel - Grunder 3-2-1-försvar: metodisk träning/inläring	45	
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv

HELG 6: TRÄNINGSPASS 3 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			

HELG 6: TRÄNINGSPASS 3 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Försvarsspel (KF): Kollektiv spellösning	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Överlämna/ Överta/ Överblicka – Metodisk träning/inläring av Överlämning/Överta/Överblicka, sid 33-35	55	Tränaren väljer vilka spelstarter han vill spela med och ges utrymme för att träna in dessa
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Teknik och positionering (MV): 9-metersskott Övning 16-17 Kantskott Övning 29-30 Linjeskott, genombrott och frilägen Övning 36	Målvaktsträning Handboll: Teknik och övningar – 9-meterskott Teknik och övningar – Kantskott Teknik och övningar – Linjeskott, genombrott och frilägen	30	”Enkla övningar som germånga avslut mot målvakterna. Progression: öka antalet avslutsalternativ, minska avståndet, öka hastigheten etc. Anpassa svårighetsgraden efter mv. I samband med övningar för individuell teknik.

HELG 6: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll
Försvarsspel (KF):	TS1-pärmens dokument:	35	

HELG 6: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
6-0-försvar	Försvarsspel – Överlämna/ Överta/ Överblicka – Metodisk träning/inläring av Överlämning/Överta/Överblicka, sid 33 ff.		
Anfallsspel (IF): Genombrottsteknik i olika situationer. Ledarens val. Se kommentar	TS1-pärmens dokument: Anfallsspel – Genombrott, sid 94 ff.	35	Ledaren
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.

3.4 Helg 7: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Kontringsspel – Samarbete 9M, Försvarsspel 3-2-1, Spellösning - spelförståelse, Ledarens val

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Avslutsteknik, Ledarens val

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Positionering, kontring och generell teknik

HELG 7: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll.
Anfallsspel (KF): Kontringsspel Ledarens val. Se kommentar	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete Anfallsspel – Grunder kontring	Valfritt	Utgå från Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.
Teknik och positionering (MV):	Målvaktsträning Handboll: Tekniker och övningar – 9-metersskott	30	Kontrollera att mv hittar rätt position, håller grundställning och utför parad med bra balans. Ge

HELG 7: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
9-meterskott Övning 14 Linjeskott, genombrott och frilägen Övning 38-42	Teknik och övningar – Linjeskott, genombrott och frilägen		inte för många alternativ för tidigt. Progression: öka antalet avslutningsalternativ efter positionering.

HELG 7: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll.
Försvarsspel (KF): Spellösning Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Anfallsspel (IF): Avslutsteknik Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.
Kontring (MV): Linjeskott, genombrott och frilägen Övning 39 Passning och utkast Övning 46-49	Målvaktsträning Handboll: Teknik och övningar – Linjeskott, genombrott och frilägen Teknik och övningar – Passningar och utkast	30	Kombinera övningar med utkast från en sida och avslut på den andra. Progression: gå från styrda till fria avslut.

HELG 7: TRÄNINGSPASS 3 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Försvarsspel (KF): 3-2-1-försvar Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Ledaren väljer inriktning utifrån gruppens nivå.
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Målvaktsträning (MV): Valfria övningar	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva övningar utifrån materialet och mv kunskapsnivå.

HELG 7: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektiv spelförståelse Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Anfallsspel (IF): Avslutsteknik utifrån position Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Målvaktsträning (MV):	Målvaktsträning Handboll	30	

4. Tredje året

4.1 Helg 8: Träningspass 1 & 2 (1D)

Träningarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF.

FOKUS PÅ

UTVECKLING

AV

KOLLEKTIVA

FÄRDIGHETER (KF): Spellösning – kollektiv spelförståelse, Kollektivt kontringsspel – matchspel, Matchspel, Ledarens val

FOKUS PÅ

UTVECKLING

AV

INDIVIDUELLA

FÄRDIGHETER

(IF): Avslutsteknik, Ledarens val

FOKUS PÅ

UTVECKLING

AV

MÅLVAKTENS

FÄRDIGHETER

(MV): Generell teknik och ledarnas val

HELG 8: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektiv spelförståelse Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Anfallsspel (IF): Avslutsteknik utifrån position Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.

HELG 8: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Målvakt			
Uppvärmning (MV): Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå.

HELG 8: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll
Anfallsspel (KF): Kollektivt kontringsspel - matchspel Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Matchspel Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Ledaren väljer själv form av matchspel, tid mm. utifrån gruppens nivå
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå.

4.2 Helg 9: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)

Träningsarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Kontringsspel – Samarbete 9M, Försvarsspel 6-0, Spellösning – kollektivt spel, Matchspel

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Avslutsteknik, 9M-register, M6-register, K6-register i zon-över-zon, Ledarens val

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Generell teknik och ledarnas val

HELG 9: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Försvarsspel (KF): 6-0-försvar Ledarens val. Se kommentar	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete försvarsspel – Grunder 6-0-försvar: metodisk träning	Valfritt	Utgå från Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Försvarsspel (IF): Stöta Övning 1-9	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Stöta – Metodisk träning/inläring av stöta, sid 36-38	Valfritt	
Försvarsspel (IF): Säkra Övning 1-5	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Säkra – Metodisk träning/inläring av säkra, sid 38-41	Valfritt	

HELG 9: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik

HELG 9: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektivt spel Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Avslutsteknik (IF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik

HELIG 9: TRÄNINGSPASS 3 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektiv spelförståelse Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Anfallsspel (IF): Ledarens val. Se kommentar	Samarbete i anfall och försvar: 9M-spelarens register i zon och över zon, med och utan boll M6 register i zon och över zon, med och utan boll K6 register i zon och över zon, med och utan boll	Valfritt	Ledaren väljer själv tid och övningar utifrån angivet material.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Övningar med skyttegrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik

HELIG 9: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll

HELG 9: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Försvarsspel (KF): 6-0-försvarsspel Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Matchspel (KF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Ledarens väljer själv tid, uppställning etc. utifrån gruppens nivå
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll: Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik

4.3 Helg 10: Träningspass 1, 2 & 3, 4 (2D)

Träningarna följer ett upplägg utifrån utveckling av de kollektiva färdigheterna och utveckling av de individuella färdigheterna. I träningsplaneringen nedan forkortas kollektiva färdigheter KF medan individuella färdigheter förkortas IF.

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
KOLLEKTIVA
FÄRDIGHETER
(KF):

Försvarsspel 6-0, Matchspel, Spellösning, Kollektivt spel, Spelförståelse, Ledarens val

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
INDIVIDUELLA
FÄRDIGHETER
(IF):

Avslutsteknik, Ledarens val

FOKUS PÅ
UTVECKLING
AV
MÅLVAKTENS
FÄRDIGHETER
(MV):

Generell teknik och ledarnas val

HELG 10: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll
Försvarsspel (KF): 6-0-försvar Ledarens val. Se kommentar	Samarbete i anfall och försvar: Samarbete försvarsspel – Grunder 6-0-försvar: metodisk träning	Valfritt	Ledaren väljer själv tid övningar utifrån angivet material.
Matchspel (KF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Ledaren väljer själv form av matchspel, tid mm. utifrån gruppens nivå.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.

HELG 10: TRÄNINGSPASS 1 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik.

HELG 10: TRÄNINGSPASS 2 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll.
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektiv spel Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Anfallsspel (IF): Avslutsteknik utifrån position Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik.

HELG 10: TRÄNINGSPASS 3 (FM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet i Redo för Handboll.
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektiv spelförståelse Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Avslutsteknik (IF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Matchspel (KF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Ledaren väljer själv form av matchspel, tid mm. utifrån gruppens nivå.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik.

HELG 10: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Utespelare			
Uppvärmning: Ledarens val. Se kommentar	Redo för Handboll	20	Utgå från materialet Redo för Handboll.

HELG 10: TRÄNINGSPASS 4 (EM)			
ÖVNING	MATERIAL	TID (MIN)	KOMMENTAR
Spelförståelse (KF): Spellösning – kollektiv spelförståelse Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Avslutsteknik (IF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Utgå från TS1 alt. Samarbete i anfall och försvar vid val av övningar.
Försvarsspel (KF): Överlämna-Överta- Överblicka Övning 1-5	TS1-pärmens dokument: Försvarsspel – Överlämna/ Överta/ Överblicka – Metodisk träning/inlärn timer av Överlämning/Överta/Överblicka, sid 33-35	55	
Matchspel (KF): Ledarens val. Se kommentar	Se kommentar	Valfritt	Ledaren väljer själv form av matchspel, tid mm. utifrån gruppen.
Målvakt			
Uppvärmning: Uppvärmning grunder Övning 6-13	Målvaktsträning Handboll Grunder – Uppvärmning grunder	10-15	I samband med genomgång av individuell teknik. Se tidigare kommentar angående uppvärmning för mv.
Övningar med skyttetrupp	Målvaktsträning Handboll	30	Ledarna väljer själva lämpliga övningar utifrån mv kunskapsnivå. I samband med genomgång av individuell teknik.

5. Litteratur:

Annelie Hallqvist, Jennie Classon, Elvir Rakovic, Marie Wedberg (2014). *Redo för handboll – optimera din uppvärmning*. Häfte, webbplats.

[Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Redo-f%C3%B6r-handboll-optimera-din-uppv%C3%A4rmning.aspx>

Evy Nordström, Ulf Sandgren (2009). *Framtidens handbollspelare, En bok om barnhandboll*.

Mjukband. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Framtidens-Handbollspelare-En-bok-om-barnhandboll-5040.aspx>

Jan Ekman, Thomas Forsberg (2012). *Målvaktsträning Handboll*. Häfte, webbplats. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Malvaktstraning-Handboll-5048.aspx>

Torbjörn Klingvall (2015). *Samarbeten i anfall och försvar*. Häfte, webbplats. [Hämtad: 2016-05-09] <http://www.sisuidrottsbocker.se/Samarbete-i-anfall-och-f%C3%B6rsvar.aspx>

TS1-pärmens material; Tränarskap TS1. (s. 43) Svenska Handbollförbundet.

[Hämtad: 2016-04-20]

http://www.svenskhandboll.se/imagevaultfiles/id_163/cf_31/ts_teknisk_taktisk_progressionsmodell.pdf