

IF HALLBY

TEKNISK/FYSISK/TEORETISK UTVECKLINGSMALL

Namn: _____

GRÖNT= SKA TRÄNAS OCH SKA KUNNA GENOMFÖRAS
GULT= KAN TESTAS PÅ I DENNA ÅLDER

OBS!!!
Alla åldrar är flexibla, tränaren SKA ta hänsyn till barnens/ungdomarnas mognad (fysiskt/mentalt)

	Handbollskola	8-9 år	10-11 år	12-13 år	14-15 år	16-17 år
Studs a boll						
Dribbling Hö/Vä						
Fånga boll						
Stämpass "rätt" hand						
Stämpass "fel" hand						
Studspass						
Hoppass						
Backhand/forehandspass						
Passning efter "fint"						
Fånga boll i rörelse						
Passningsskugga/vara spelbar						
Passa i rörelse						
Bredd/djup						
Stämskott						
Hoppskott "rätt" fot						
Hoppskott "fel" fot						
Hoppskott dubbel isättning						
Hoppskott ett steg						
Löpskott						
Viskott						
Underarmskott						
Finta lågt skjut högt						
Dolt skott						
Lobb						
Flipp						
Knorr						
Finter - stegisättning						
- kullager(öststat)						
- Skottfint (på marken)						
- hoppskottsfint						
- snurrfint						
Försvar -fotarbete						
- stoppa/ stå i vägen						
- ta boll i studs						
- täcka						
- snedställa						
- låsa skottarm						
- stöta/säkra						
- täcka "hörn"						
Sök lucka/vara hot						
Backa upp /ta ny fart						
Kantavslut/kantspel						
Linjeavslut/linjespel						
Spärrar - rysk spärr						
- sidspärr						
- nedhåll						
Kollektivspel Anfall						
- rullningsspel						
- växelspel						
- övergångsspel						
Kollektivspel Försvar						
- 6-0						
- 3-2-1						
- 5-1						
- 3-3						
- 4-2						
Kollektiv kontrung						
Målvakt - grundställning						
- arbetsbåge						
- paradräddningar						
- egen spelidé						
Spelförståelse						
	Handbollskola	8-9 år	10-11 år	12-13 år	14-15 år	16-17 år
Fysiskt - träningsinnehåll						
Motorik/koordinationsövning						
Löpskolning/löpkoordination						
Hoppkoordination						
Distanslöpning						
Intervaller						
Styrka utan vikter						
MAQ						
Spänst						
Snabbhet						
Styrketräning med vikter						
(med mkt noggrann teknik)						
Skottstyrka						
Teori						
- terminologi						
- positioner						
- kost, sömn, hälsa						
Sociala aktiviteter						