Målet med säsong 26/27 som U8

Detta är något som är hämtat från Svensk Handbolls stadgar, förbundet som stöttar Handboll i hela Sverige.

Vi jobbar efter **BRA** som står för hög Bollkontaktsgrad, hög Rolighetsgrad och hög Aktivitetsgrad. Tanken med våra träningar är att kunna utveckla både spelare och lag. Balansera lek, teknik, fysik och matchförståelse

Vidare så har vi ett upplägg kring ostrukturerad variation.
Det innebär att barnet bör träna på många olika rörelser och idrottsliga moment, utan att egentligen ha en plan för vilken typ av rörelse det ska handla om. Det viktigaste är att träningen är varierad och att det samtidigt finns en lekfullhet i aktiviteterna.
Man brukar säga att man bör träna kroppens ABC genom allsidig träning som innehåller grundläggande färdigheter såsom att hoppa, springa, rulla, klättra, hänga, åla, gripa, kasta, landa och balansera.

Med det så har vi ett stöd i vilka moment som bör finnas med under de år som barnen ska lära sig att röra sig för att kunna bygga en bra och stabil grund att utvecklas vidare på senare.

LEKSTADIUM 7-8 år till 9-1O år
Träning av grundfärdigheter
<u>Grundfärdigheter</u>
- springa
- hoppa
- gripa/hålla
- dribbla/studsa
- fånga
- falla

<u>Koordination</u>
- timing eller kopplingsförmåga
- rumsorinteringsförmåga
- balans och jämviktsförmåga
- reaktionsförmåga
- anpassning och variationsförmåga
- diffrentieringsförmåga
- rytmisk förmåga

Samla rörelseerfarenheter:
- bollvaneövningar
- lekar, löp, kast, hopp, till musik, terräng, vatten, lugna, sånglekar.
- hinderbanor

Allmän personlighetsutveckling:
- lära känna varandra
- att vara en i laget
- ta hänsyn
- ge och ta beröm
- samarbete
- regelförståelse

Detta kommer följa med oss in under nästa säsong också, men för varje säsong och period med flera nya spelare så kommer det alltid behöva göras nya bedömningar om vad laget behöver.