

# Handboll 2023 P11 (födda 2012)

Träningsplan: oktober: (V45, V46, V47 och V48)  
Träningsstimmar: 9,5 h (8 träningstillfällen)  
Antal Matcher: 7 matcher (totalt ca 3 h matchtid)  
Mål för träningsperioden: **Övergripande:** Skapa starkare lagkänsla flytta fokus till egna prestationen och minska fokus på domslut

**Gemensamt:** Anfall – samarbete framåt + kontring  
Spänstövningar

**Positionsspel:** Individuellt: skott och avslut på mål  
Individuellt försvarsteknik  
Målvaktsträning

Eget träningsansvar: Röra sig minst 60 minuter per dag, under dagar utan handbollsträning

Öva på att kunna utföra grundövningar för styrka: 5-10 minuter / dag  
1. Armhävning 2. Situp 3. Rygglyft och 4. 90 grader (alltså mängden är ointressant, viktigast är att göra rörelsen på rätt sätt och blir trött)

Uppvärmningsövningar: Lagbildande övningar med fokus på samarbeten (olika grupperingar)

Träningspass 1 måndagar, 75 minuter (samarbete och försvar)

Övning	Beskrivning	Syfte
Uppvärmning	Lagövning / Stafetter	Lagkänsla och samarbete
Passningsövningar	Olika passningsövningar	Öka bollsäkerhet och hastighet
Teknik: avslut mot mål	Stationer: fokus på avslut / passa vidare	Skapa ett hot och väga avslut
Tempohandboll/match		

Träningspass 2 lördagar, 75 minuter

Övning	Beskrivning	Syfte
Uppvärmning	Lagövning / Stafetter	Lagkänsla och samarbete
Koordinationsövningar/spänst	Olika utmanande övningar	Bollkontroll och spänst
Individuellt försvar	Bygga på hur man står emot anfallare	Bygga självförtroende i försvar
Anfall – samarbete	Nöta vidare på rulle, jugge, kantövergång och växel	Viktigt med M9 som kan styra
Tempohandboll/Matcher		

**Extra aktivitet under perioden:** Pizzakväll 22 november med a-lags match 19:00 mot Hammarby