



JUNIOR/UTVECKLINGSLAG.

Målsättningen är att förbereda spelarna för elitspel allra helst i IFK Malmö Handboll. 5 träningspass i veckan. Träningen integrerar med A-laget. Skadeförebyggande träning skall alltid ingå i uppvärmningen. Föreningen arbetar med Sportsbasics gällande styrka – rörlighet – balans – kropps kontroll etc. Individuell utveckling utifrån position/roll i laget. Ungdoms - SM, Utvecklingslag, både senior och juniorspel. Bästa laget spelar alltid. Spelarna skall som juniorer förberedas för A-lagsspel. Det är därför oerhört viktigt att man som junior försöker träna med samma intensitet som A-laget gör, för att det inte skall bli en chock för spelarna när de blir seniorer. Försäsongen kan/bör integreras med A-laget. Fortsätt motivera spelarna att föra dagbok. Testa av spelarna med jämna mellanrum.

PASSNINGAR

Dessa färdigheter skall vi nu ha arbetat igenom under barn och ungdomshandbollen. Fortsätt träna och utveckla alla passningsmomenten. Kasta, fånga och gripa, Rätt fot fram, Tre steg och passa. Avstämnda pass med hög arm, Passa bollen med studs. Korta, långa, hårda och raka passningar. Passningar i fart och rörelse. Hopp, studs och stötpass. Träffbild, panna till bröst / rätt kroppshalva. Bollhastighet, olika tempo. Fel hand. Luftpass. Bakom ryggen. Mellan benen. Instick/Insläppspass. Bakom ryggen och nacken. Växlingspass med golvkontakt. Växlingspass utan golvkontakt. Passningar i maxfart. Pass med låg arm. Handledspass.

SKOTT

Dessa färdigheter skall vi nu ha arbetat igenom under barn och ungdomshandbollen. Fortsätt träna och utveckla alla avslutsmomenten. Avstämnda skott, golvkontakt. Hoppskott. Höftskott. Löpskott. Vikskott. Underarmsskott. Dolt skott. Glidskott. Jämfota hoppskott. Hoppskott på två steg. Hoppskott på ett steg. Hoppskott med uppbackning. Skottfint lågt – skjut högt. Skottfint högt – skjut lågt. Höftskott med upphopp. Vikskott med upphopp. Skott, K6:a Kantskott med armen högt. Kantskott med armen lågt. Olika skotttyper med hög och låg arm. Armen långt ut, avslut insida. Skottfint insida, avslut utsida. Inhopp på fel fot. Start från struten. Start från frikast. Lobben, knorren, skruven. Luftpass(Japan), flippskott. Skott, M6:a Vändning, rotationer med olika avslut. Upphoppskott. Fallskott. Vikskott. Luftpass innan avslut, flippskott. Skruv och knorrskott. Glidskott.

GENOMBROTT/RÖRELSER

Dessa färdigheter skall vi nu ha arbetat igenom under barn och ungdomshandbollen. Fortsätt träna och utveckla alla genombrotts och rörelsemomenten. Sök luckan. Egna finter. Genombrottsfinter. Studsfinter. Skottfinter. Kroppsfinter. Kullagerfint. Snurrfint. Dribblingsfinter. Hoppskottsfinter. Stegisättning. Omvänd stegisättning. Stegisättningar, med och utan studs. Kullagerfint, med och utan studs. Hoppskottsfint med vändpass. Riktningssändringar. Zonförflyttningar. Hoppskottsfint med riktningssändring.

FÖRSVAR

Skapa ett grundspel i försvaret där du som tränare i samråd med A-lagstränaren väljer ett av nedanstående spel och har detta som första spel i försvaret. Lägg dock tid på övriga spel för att ha dessa som komplement. Individuell försvarsträning. Fore och backcheckning i motståndarens kontring. Skärma, dela av, skapa passningsskugga. 6-0. 5-1. 4-2. 3-3. 3-2-1. Punkt. Hel, halvplanspress.

ANFALL

Skapa ett grundspel/spelstarter i samråd med A-lagstränaren. Detta för att underlätta spelarna som deltar i junior/utvecklingslaget att förberedas på bästa sätt inför A-lagsspel. Spelet behöver inte vara identiskt men grunderna skall finnas där men ge inte avkall på den individuella utvecklingen. Den enskildes utveckling skall alltid vara i centrum. Rullningsspel. Växelspel. Isärdragningspel. Övergångsspel. Integrera de ovan nämnda grundspelen. Övertalsspel. Undertalsspel. Spel mot defensivt försvarsspel. Spel mot offensivt försvarsspel. Kontring mot oorganiserat försvar. Kontring mot samlat försvar. Löpning/styrka. Uthållighetsträning. Snabbhetsträning. Intervallträning. Sprintuthållighet. Uthållighetsstyrka. Plyometriskträning. Maxstyrka. Styrka med fria vikter. Styrka med medicinbollar.

MÅLVAKT

Anpassningsförmåga till de olika försvarstyperna. Kast. Extremt viktigt att träna och behärska alla typer. Långa, korta, höga, raka och punkt. Teknik, vinklar och positionering. Snabbhet, rörlighet, styrka. Benstyrka viktigast men gör samma program som utespelarna. Läs av försvaret. Vad gör dom? Vilket blir nästa steg? Arbeta med målvakterna från B-nivå och uppåt med målsättningen att ge individen specifik målvaktsträning ca.45-60 minuter i veckan samt kollektiv målvaktsträning med alla utespelare ca.30 minuter varannan vecka.