

# Handboll 2024 P11 (födda 2012)

Träningsplan: mars 2024: (v9, 10, 11, 12 och 13)  
Träningstimmar: 13:45 h (11 träningstillfällen)  
Antal Matcher: 11 matcher (totalt ca 8 h matchtid)

Mål för träningsperioden: **Övergripande:** Individuell teknik  
Pass, Skott, Genombrott och man/man försvar

**Gemensamt:** Förbättra vårt rulle spelet och komma till avslut i rätt läge, Förbättra samarbetet i passningar och löpningar utan boll.

**Positionsspel:** - Extra focus i målvaktsträning för våra målvakter,  
- Börja nöta alla positioners samarbeten med M6  
- första fas och andra fas kontringar

**Försvarsspel:** man/man där fokus ligger på att vara på rätt sida om anfallaren, fotarbete, kontakt och kropps kontroll  
Returtagning

Eget träningsansvar: 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)

Önskan från tränarna är att man lär sig hoppa hopprep. Otroligt bra för ökad spänst, Vi ser gärna att man har med eget hopprep och värmer upp med innan träningarna.

**Extra aktivitet under perioden:** kompismatch den 23 mars ihop med Onsala och efterföljande träff på O'Learys

## Eventuellt

A-lagsmatch 27 mars 19:00 (Damernas viktigaste match för året mot Kungälv)