



Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

11 & 12 år

Teknisk og taktisk:

- ❖ Angrep:
 - Kjenne til forskjellige skuddformer og skuddfinter
 - Kjenne til 2-fotsfinte
 - Kjenne til sperringer (lære korrekt sperreteknikk)
 - Kjenne til strekinns spill
 - Kjenne til alm. presspill
 - Småspill (bevegelse og overblikk)
 - Fokus på spill 2 mot 2, 3 mot 3, 4 mot 4, 2 mot 1, 3 mot 2 og 4 mot 3
 - Arbeide med øvelser fra NHFs Bronsemerke

- ❖ Kontrapill/returløp:
 - Kjenne til kontrapill Fase 1 (ving og strek, lange utkast) og Fase 2 (bakspillerne, spill frem på banen)
 - Løpebaner i returløp

- ❖ Forsvar:
 - Beherske grunnprinsippene i 6 - 0 og 5 - 1 forsvar
 - Kjenne til taklingsteknikk
 - Kjenne til korrekt benstilling
 - Kjenne til blokkeringsteknikk
 - Kjenne til skift i forsvar
 - Øve offensiv forsvar

- ❖ Målvakt:
 - Kjenne til grunnplassering
 - Balltilvending (fjerne angst)
 - Parreringsteknikk mot grunnskudd og hoppkudd samt frie skudd
 - Reaksjonstrening
 - Trene målvakt som angrepsstarter

Fysisk:

- Lett oppvarming
- Lette strekkøvelser
- Bevegighetstrening

Sosialt:

- Innlære god opptreden overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- Alle spillere skal spille i løpet av en kamp og rotere på spilleplasser
- Foreldremøter
- Turneringsdeltakelse