



## Utviklingsplan for Staal Jørpeland IL – Håndball

### **7 & 8 år**

#### **Teknisk:**

- ❖ Legge til rette for nye ballkontakt i treningsarbeidet
- ❖ Kasteøvelser (høyt støtkast) Det legges stor vekt på korrekt kastteknikk
- ❖ Gripeøvelser
- ❖ Dribleøvelser
- ❖ Bevegelsesøvelser med ball (lek)
- ❖ Målvaktsøvelser

#### **Taktisk:**

- ❖ Spillerne trenes på alle spilleplasser - både forsvar og angrep (også målvakt-plassen)
- ❖ Regler innlæres (dekking utenfor 6m, skritt, stuss, tramp, fot mv)

#### **Fysisk:**

- ❖ Oppvarming - lek

#### **Sosialt:**

- ❖ Innlære god oppførsel overfor med-/motspillere, dommere, trenere og lagledere
- ❖ Alle spillere skal spille kamper og rotere på spilleplasser

#### **Annet:**

- ❖ Gi korte forklaringer
- ❖ La nesten alt innlæres gjennom lek/småspill (individuell, parvis og hele lag)
- ❖ Legg vekt på teknisk trening gjennom varierte balløvelser